อาหารของเรา

QP
141
ศ6
ฉ.2

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
THAMMASAT UNIVERSITY
ห้องสมุด

นางเชย หยุ่นนิยม

ชาตะ พ. ศ. ๒๔๓๒

มรณะ พ. ศ. ๒๔๘๒

หนังสือนี้ หลวง และ นางอภิบาลบุริมศักดิ์

ชำร่วยในงานศพ

นางเชย หยุ่นนิยม

วันที่ ๔ เมษายน พ. ศ. ๒๔๘๓

ณ วัดกลาง จังหวัดสมุทรปราการ

ก
QP
141
ส6
ฉ.2

26 ส.ค. 2541

114534

คำนำ

ตามความสังเกตของผู้ชำนาญการอาหารปรากฏว่า พี่น้องชาวไทยส่วนมากยังมีร่างกายไม่สมบูรณ์เต็มที่เท่าที่ควร ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากยังบกพร่องต่อหลักของการบริโภคอาหารตามทางวิทยาศาสตร์ ทั้งๆ ที่พื้นภูมิประเทศของบ้านเรา–ประเทศไทย–เป็นอู่ข้าวอู่น้ำ ถ้าหากว่าได้พยายามจัดให้บริโภคอาหารถูกส่วนครบธาตุแล้วก็จะเป็นอุปกรณ์สำคัญยิ่งในการสาธารณสุขและการแพทย์ ด้วยว่าตามหลักวิชาการของแพทย์ในสมัยปัจจุบันถือกันว่า อาหารเป็นพื้นฐานของสุขภาพถ้าได้จัดให้ได้กินดีก็จะอยู่กันด้วยดี ความเจ็บไข้ได้ป่วยจะลดน้อยลง ไม่เจ็บง่ายตายง่าย และร่างกายก็จะสมบูรณ์แข็งแรง สามารถทำประโยชน์ได้เอนกประการทั้งแก่ตนเอง และประเทศชาติ โดยฉะเพาะอย่างยิ่งจะทำให้เบาแรงและประหยัดเงินในการดำเนินงานสาธารณสุขของประเทศเป็นอันมาก

ฉะนั้น เมื่อกรมสาธารณสุขมีโอกาสเผยแพร่กิจการเรื่อง อาหารในงานฉลองรัฐธรรมนูญพุทธศักราช ๒๔๘๒ จึงได้เรียบเรียงเอกสารสาธารณสุขเรื่อง "อาหารของเรา" นี้ขึ้นเพื่อเสนอแก่พี่น้องชาวไทยทั้งหลาย โดยหวังว่าจะเป็นทางหนึ่งซึ่งช่วยให้นโยบายเรื่องอาหารของกรมสาธารณสุขตามที่กล่าวแล้วข้างต้น แพร่หลายกว้างขวางยิ่งขึ้น เมื่อผู้ใดอ่านแล้วเกิดความสนใจขึ้นก็ขอได้ช่วยกันชี้แจงแนะนำสั่งสอนบุตรหลานและคนในครอบครัว ตลอดจนมิตรสหาย ให้ปฏิบัติตามความรู้ซึ่งได้รับจากเอกสารสาธารณสุขเรื่องนี้ต่อไปด้วย ภาพประกอบที่มีอยู่ทุกหน้าของเอกสารสาธารณสุขฉะบับนี้ ถ้าท่านว่างหรือบุตรหลานของท่านว่าง จะลองระบายสี เพื่อให้แลดูงดงามยิ่งขึ้น ก็จะเป็นการดีไม่น้อย ส่วนภาพวงกลมและภาพสี่เหลี่ยมผืนผ้าทางด้านล่างของหนังสือนั้น แสดงปริมาณของคุณค่าของอาหาร คือ

ภาพวงกลม แสดงปริมาณของวิตามินในอาหาร

เอ	หมายความว่า	วิตามิน เอ
บี	,,	วิตามิน บี
ซี	,,	วิตามิน ซี
ดี	,,	วิตามิน ดี
อี	,,	วิตามิน อี
จี	,,	วิตามิน จี

การที่จะทราบว่าปริมาณ ของวิตามิน จะมากหรือน้อยให้สังเกตจำนวนตัวอักษรในภาพวงกลม ถ้ามีอักษรสี่ตัว เช่น เอ สี่ตัว หมายความว่ามีวิตามิน เอ มากที่สุด ถ้าน้อยกว่า สี่ตัวปริมาณก็ลดน้อยลงตามลำดับ

ภาพสี่เหลี่ยมผืนผ้า แสดงปริมาณธาตุอาหารต่างๆ คิดเป็นส่วนร้อย

๑ คาโลรี่ เท่ากับจำนวนความร้อนที่ต้องการทำให้ น้ำจำนวน ๑ ลิตร์ มีความร้อน หรือ อุณหภูมิสูงขึ้น ๑ ดีกรี เซ็นติเกรด

จำนวนคาโลรี่ของอาหารบางชะนิดที่มิได้แสดงไว้ด้วยนั้น เพราะธาตุอาหารบางอย่างของอาหารชะนิดนั้นๆ ยังไม่ได้ทำการวิเคราะห์.

กรมสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย

วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๘๒

บทหนึ่ง

" ท่านย่อมปรารถนาที่จะมีความสุข

– แต่จะปฏิบัติอย่างไร ? "

ความสุขกับความสำราญ

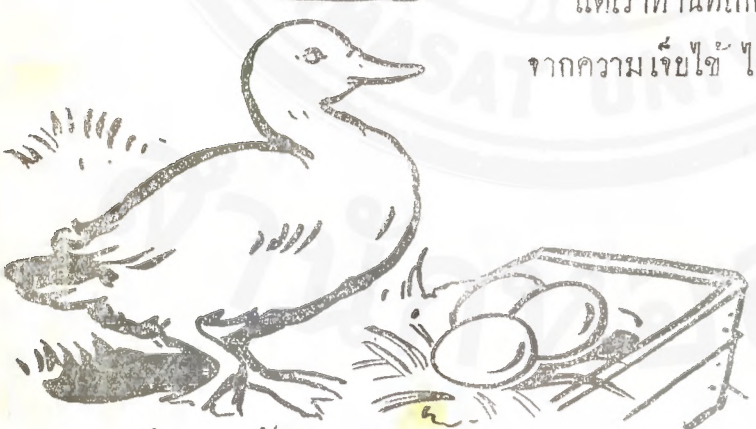
ทุกคนที่เกิดมาย่อมมีความปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นสุข สุขในที่นี้ หมายถึงสุขภาพ หรือความผาสุกของร่างกาย กล่าวคือ "ภาวะของร่างกายซึ่งปราศจากความเจ็บไข้" อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ มิได้หมายถึงการมีเงินใช้หรือมีบ้านอยู่ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นแต่เพียงอุปกรณ์ของความสุขเท่านั้น จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่า ถ้าร่าง—กายของท่านไม่ปกติ มีความเจ็บไข้อย่างรุนแรงหรือเรื้อรังอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่แล้ว ในภาวะเช่นนั้นแม้จะมีเงินนับหมื่นนับแสน หรือบ้านที่อยู่ใหญ่โตโอ่โถงเพียงใด เงินหรือบ้านที่มีอยู่ก็ไม่อาจช่วยให้พ้นจากความทุกข์ทรมานเพราะความเจ็บไข้ได้ เมื่อฉะนี้ จึงกล่าวได้ว่า การมีเงินใช้หรือมี

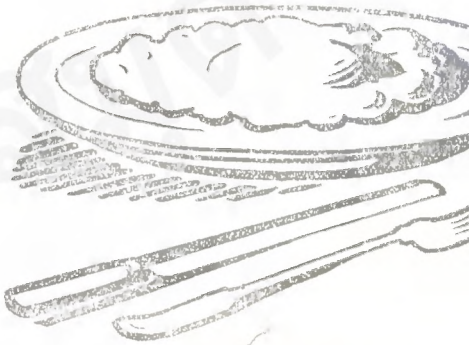
บ้านอยู่นั้น เป็นแต่เพียงอุปกรณ์ของความสุขเท่านั้น กล่าวคือ ให้ความสุขที่มีอยู่แล้วสมบูรณ์ ยิ่งขึ้น ซึ่งควรจะเรียกว่า "ความสำราญ" จึงจะถูก

ผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่จำเป็นต้องมีร่างกายอ้วนท้วนใหญ่โต ผู้ที่ร่างเล็กก็อาจเป็นผู้มีความสุขได้ดุจกัน ถ้าร่างกายปราศจากความเจ็บไข้ อีกประการหนึ่ง ความสุขที่เราท่านมุ่งหมายถึงนี้ มิได้มุ่งถึงเพียงให้ร่างกายเป็นสุขเท่านั้น เราหมายถึงจิตต์ใจด้วย เพราะร่างกายกับจิตต์ใจนั้นเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด เมื่อร่างกายเจ็บไข้ก็ย่อมกะทบกระเทือนถึงจิตต์ใจด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตต์ใจไม่สบายก็ไม่สามารถจะควบคุมกิจการของร่างกายให้ดำเนินไปโดยปกติเรียบร้อยได้ ฉะนั้น ความสุขที่แท้จริงจึงต้องมีพร้อมทั้งร่างกายและจิตต์ใจที่สมบูรณ์

ความเจ็บไข้คืออะไร

แต่เราท่านที่เกิดมา จะหลีกเลี่ยงให้พ้นไปเสียจากความเจ็บไข้ ไม่ได้ ในชั่วชีวิตของเรานั้น





ไข่เป็ด (ทั้งไข่ขาวและไข่แดง)

เอ.บี.จี.ดี.
เอ.บี.จี.
๑

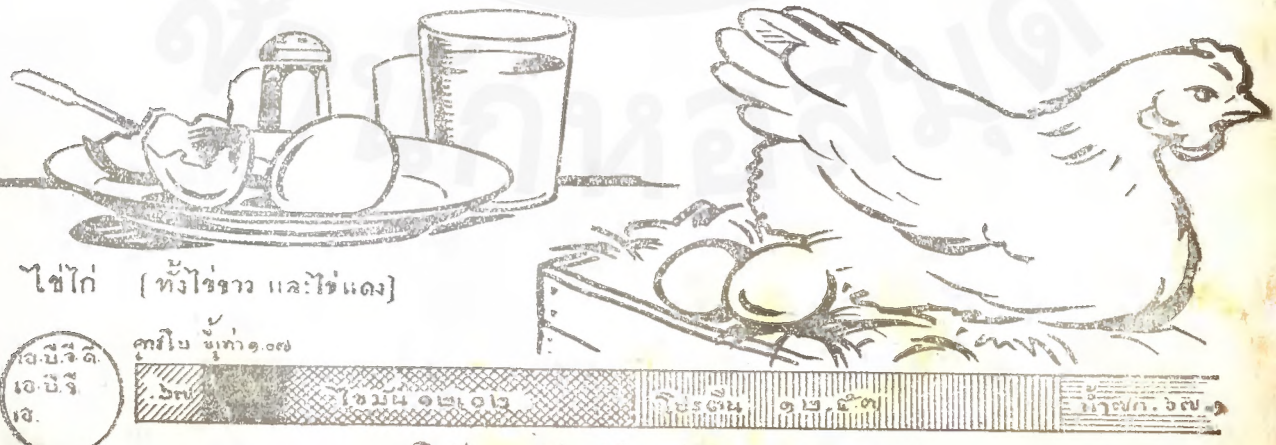
๓ ไข่ไก่ใหญ่ ๑.๓๒ ขี้เท่า ๑๑๒

ไขมัน ๑๒ ก๊ม โปรตีน ๑๓.๔ ก๊ม น้ำ

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ: ๑๗๘๐ คาโลรี

ย่อมต้องได้ผ่านความเจ็บไข้มาด้วยกันทุกผู้ทุกนาม ไม่มากก็น้อย ไม่หนักก็เบา ความเจ็บไข้นี้โดยแท้จริงเป็นเครื่องกีดขวางทางดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมากมาย ถ้าเราเจ็บไข้บ่อย เราอาจตายเร็วก็ได้ เพราะในการเจ็บไข้ทุกคราว อวัยวะของเราไม่ส่วนใดก็ส่วนหนึ่งมักชำรุดไป ไม่มากก็น้อย ซึ่งบางทีก็ไม่สามารถกลับคืนดีได้ดังเดิม เป็นการทอนอายุ และเป็นการเสี่ยงโชคแทบทุกคราวก็ว่าได้ดังนั้น ผู้ที่มีการเจ็บไข้น้อย จึงมีโอกาศที่จะมีชีวิตยืนนานกว่าผู้ที่มีโรคภัยเบียดเบียฬอยู่เสมอ เหตุฉะนี้การที่จะคิดค้นหาทางเพื่อต่อสู้ บำบัด และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ จึงบังเกิดมีขึ้นแก่มนุษย์เป็นสัญชาติญาณติดต่อสืบเนื่องกันมาจนทุกวันนี้

กล่าวกันว่า ในสมัยที่โลกกำลังเจริญด้วยวิทยาศาสตร์นานาประการ คือในทุกวันนี้ มนุษย์ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากหลายทั้งทางใจและในสิ่งแวดล้อม เป็นการยากที่จะดัดแปลงเครื่องต่อสู้กับโรคภัยที่มีอยู่ภายในกายและที่ใช้กันภายนอกให้รวดเร็ว เทียมทันกับความเจริญของโลกได้ มีผู้



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๖๖๐ กิโลรี.

ให้อรรถาธิบายเปรียบเทียบไว้ว่า ความเป็นอยู่ภายนอกของมนุษย์นั้น เปลี่ยนแปลงก้าวหน้าตามไปพอทันกับความเจริญของวิทยาศาสตร์ ซึ่งก้าวไปอย่างยาวนั้น แต่ความเป็นอยู่ภายในมักเปลี่ยนแปลงไปอย่างเชื่องช้า ด้วยเหตุฉะนี้ จึงเกิดขัดกันขึ้นบ่อย ๆ เป็นผลให้เราท่านต้องผจญกับโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้นและแปลกขึ้นกว่าแต่เก่าก่อน กล่าวโดยอรรถโรคภัยไข้เจ็บ ก็คือ "การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากภาวะปกติไปสู่ภาวะผิดปกติ ซึ่งจะเป็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงเกิดแก่อวัยวะนั้นเอง หรือเกิดแก่การปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะ หรือทั้งสองอย่าง" ฉะนั้นการป่วยเจ็บเป็นไข้ปวดหัวตัวร้อนก็ดี เป็นอหิวาตกโรคก็ดี ไข้รากสาดน้อยก็ดี วัณโรคก็ดี โรคจิตก็ดี แข้งขาหักก็ดี หรือมีอาการอันใดที่ผิดไปจากภาวะปกติก็ดี จึงเป็นสิ่งที่เราท่านเรียกกันว่า "โรคภัยไข้เจ็บ"

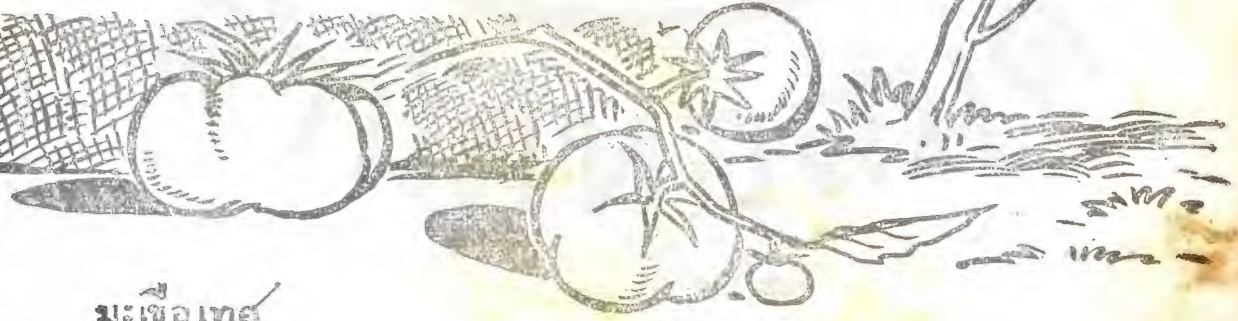
ทำไมเราจึงเป็นโรค

ร่างกายของเราประกอบขึ้นด้วยอวัยวะต่าง ๆ

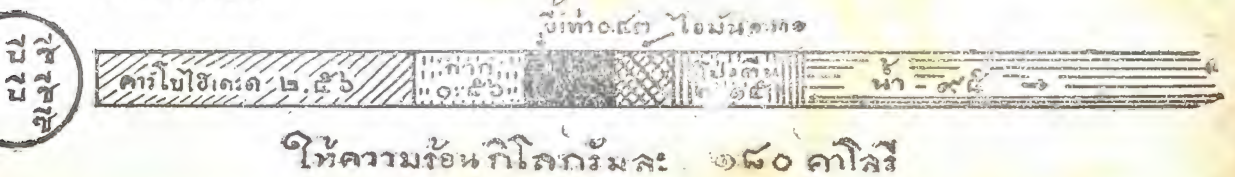
ข้าวสาร

อวัยวะเหล่านี้ต่างก็มีหน้าที่จะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของร่างกาย เมื่อหน้าที่ของอวัยวะใดเกิดติดขัดขึ้น ก็ย่อมปรากฏมีอาการผิดไปจากภาวะปกติ ซึ่งเราเรียกว่า "ความเจ็บไข้" หรือ "โรค" เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ความเจ็บไข้นี้ อาจเนื่องมาจากมีสิ่งภายนอกขนาดเล็กที่สุด ซึ่งแม้จะใช้กล้องจุลทัศน์ช่วยขยายก็แลไม่เห็น จนกระทั่งใหญ่โตที่สุด มากระทำให้เกิดอาการเปลี่ยนแปลงขึ้น หรืออาจเกิดจากความเสื่อมของอวัยวะเองก็ได้

สำหรับประการแรก คือเกิดจากสิ่งภายนอก ถ้าเป็นความเจ็บไข้ที่เราทราบต้นเหตุและวิธีป้องกัน เราก็สามารถจะหลีกเลี่ยงเสียได้ ซึ่งโรคนั้น อาทิเช่น ไข้ทรพิษ หรือที่เรียกกันว่า ฝีดาษ เกิดจากเชื้อโรคชะนิดหนึ่งซึ่งเล็กมากจนเราไม่อาจแลเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่ถ้าเราได้ปลูกฝีเสียตั้งแต่อายุยังไม่ถึง ๖ เดือน และปลูกซ้ำในภายหลังแล้ว ตลอดชีวิตของเรา เราก็จะไม่ป่วยด้วยไข้ทรพิษเลย สำหรับประการที่สอง ซึ่งเกิดจากความเสื่อมของอวัยวะเองนั้นเป็นการยากที่จะป้องกันได้ แต่ถ้าเราอำนวยให้



มะเขือเทศ



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๘๐ คาโลรี

อวัยวะปฏิบัติการได้ตามหน้าที่ และช่วยบูรณะให้อวัยวะต่าง ๆ คงสภาพปกติเท่าที่จะทำได้อยู่เสมอแล้ว ก็เป็นทางที่สามารถจะช่วยให้การทรุดโทรมหรือความเสื่อมของอวัยวะนั้นช้าลงได้ เปรียบเสมือนเครื่องจักรย่อมมีความชำรุดสึกหรอเป็นธรรมดา ถ้าเราไม่ใช้งานเครื่องจักรนั้นให้มากเกินไป และคอยดูแลรักษาความสะอาด หยอดน้ำมัน และบูรณะอยู่เสมอ ก็ย่อมทำให้เครื่องจักรนั้นใช้การงานไปได้นานวันยิ่งขึ้น

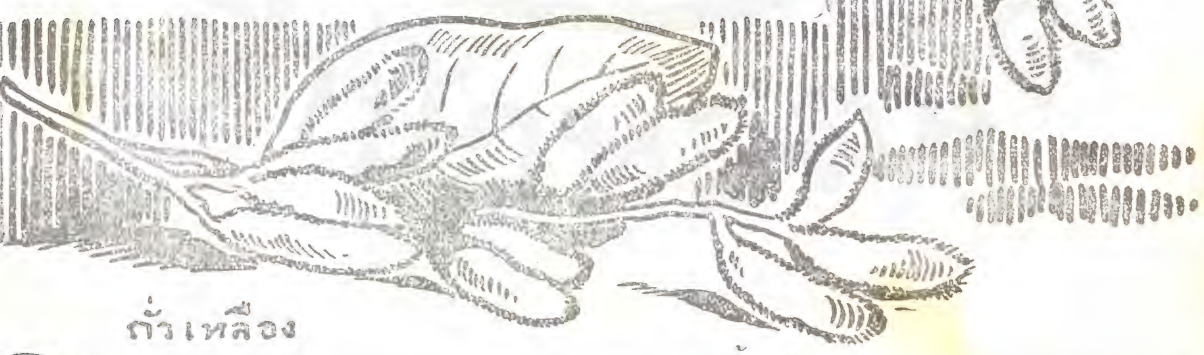
จะป้องกันมิให้เจ็บไข้ได้อย่างไร

ดังได้กล่าวแล้วแต่ต้นว่า เราทุกคนมีความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะมีความสุข นั่นคือปรารถนาไม่ให้เจ็บไข้ ฉะนั้นจึงได้มีผู้สนใจจดจำพฤติการณ์ต่าง ๆ อันเกี่ยวแก่วิธีบำบัดความเจ็บไข้ไว้ แล้วบอกเล่ากันต่อ ๆ มา จนในภายหลังได้เกิดเป็นวิชาขึ้น คือ วิชาแพทย์ หรือแพทยศาสตร์ เมื่อโลกเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ก็มีผู้เห็นการณ์ไกลออกไปอีกว่า โรคภัยไข้เจ็บส่วนมากนั้นสามารถจะป้องกันเสียได้

กล้วย

เช่น ปราบยุงเพื่อป้องกันไข้จับสั่น ปลูกผีเพื่อป้องกันไข้ทรพิษ ทำลายหนูเพื่อป้องกันกาฬโรค หรือถ้ากินอาหารที่สะอาดไม่บูดเน่า และเป็นเวลา ก็จะไม่เกิดโรคท้องเสีย หรือถ้าอยู่ในห้องที่โปร่งไม่อุดอู้ ก็จะไม่เกิดอาการปวดศีรษะ เหล่านี้เป็นต้น ผู้สนใจเหล่านั้นได้รวบรวมความรู้ความเห็นต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบกับหลักเกณฑ์ของวิทยาศาสตร์ เรียบเรียงเป็นตำรับตำราขึ้น และทำให้วิชาแพทย์ต้องแบ่งแยกหลักการใหญ่ ออกเป็น ๒ แขนง คือ การแพทย์ในทางบำบัดแขนงหนึ่ง และการแพทย์ในทางป้องกันและบำรุงอีกแขนงหนึ่ง หรือที่เรียกกันในทุกวันนี้ว่า การสาธารณสุข ซึ่งอันที่จริง ส่วนใหญ่ของวิธีดำเนินการ ก็คือ การจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา และการจัดความเป็นอยู่ประจำวันของเราท่านทั้งหลายให้เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์แห่งการป้องกันโรคนั่นเอง

ในการจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรานั้น จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือช่วยกันทุกผู้ทุกคน ความสำเร็จประโยชน์จึงจะเกิดขึ้นได้ ดังเช่นการปราบ



ถั่วเหลือง

ปีเก่า ๕.๑๒

น้ำ ๙.๔๑ โปรตีน ๓๕.๓๗ ไขมัน ๑๑.๙๗ คาร์โบ ๓๓.๘๘ คาร์โบ ๒๓.๕

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๓๕๘๐ คาโลรี

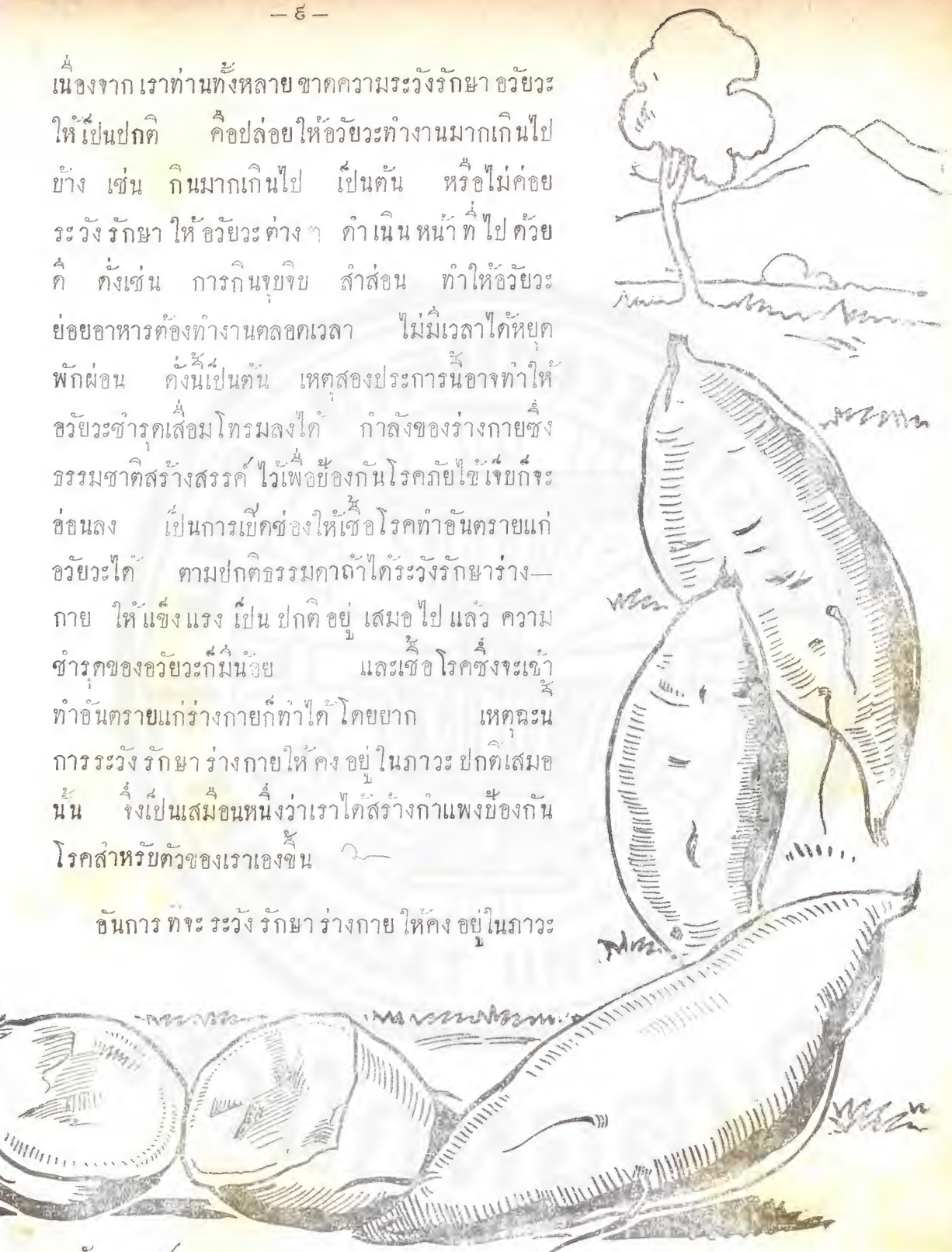
ยังเพื่อป้องกันไข้จับสั่น ซึ่งทางราชการร้องขอให้ร่วมมือกันช่วยทำลายแหล่งที่เพาะพันธุ์ยุง การเรื่องนี้ถ้าไม่ร่วมมือช่วยกันทำให้ทุกบ้านทุกเรือนไปแล้ว ผลสำเร็จก็ย่อมเกิดขึ้นได้ยาก หรือเช่นการสร้างบ่อน้ำทั่วประเทศ ความประสงค์ก็เพื่อให้เราท่านทั้งหลายได้มีน้ำสะอาดไว้เป็นเครื่องอุปโภคและบริโภค เป็นการป้องกันมิให้ความเจ็บไข้อันสืบเนื่องจากน้ำมากล้ำกลาย เราท่านทุกคนก็ย่อมต้องร่วมมือช่วยกันด้วยความเต็มใจ ตามคำชักชวนและร้องขอนั้นๆ ประโยชน์อันจะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวม คือชาติ จึงจะยังเกิดขึ้นได้ ในการจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรานี้ รัฐบาลได้เอาใจใส่ดูแลจัดทำอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นถ้าเราท่านไม่ประสงค์จะให้เกิดความเจ็บไข้ขึ้นแก่ตนเองและพี่น้องร่วมชาติแล้ว ประการที่หนึ่งที่สำคัญยิ่ง ก็คือ ร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลปฏิบัติจัดทำทุกสิ่งตามคำแนะนำชักชวนและร้องขอด้วยความเต็มใจที่สุด

แต่ความเจ็บไข้หรือโรคที่เกิดขึ้นนั้น โดยมาก

ให้ความร้อน กิโลกรัมละ ๑๐๔๐ คาโลรี.

เนื่องจากเราท่านทั้งหลายขาดความระวังรักษาอวัยวะให้เป็นปกติ คือปล่อยให้อวัยวะทำงานมากเกินไปบ้าง เช่น กินมากเกินไป เป็นต้น หรือไม่ค่อยระวังรักษาให้อวัยวะต่าง ๆ ดำเนินหน้าที่ไปด้วยดี ดังเช่น การกินจุบจิบ สำส่อน ทำให้อวัยวะย่อยอาหารต้องทำงานตลอดเวลา ไม่มีเวลาได้หยุดพักผ่อน ดังนี้เป็นต้น เหตุสองประการนี้อาจทำให้อวัยวะชำรุดเสื่อมโทรมลงได้ กำลังของร่างกายซึ่งธรรมชาติสร้างสรรค์ไว้เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บก็จะอ่อนลง เป็นการเปิดช่องให้เชื้อโรคทำอันตรายแก่อวัยวะได้ ตามปกติธรรมดาถ้าได้ระวังรักษาร่างกาย ให้แข็งแรง เป็นปกติอยู่เสมอไปแล้ว ความชำรุดของอวัยวะก็มีน้อย และเชื้อโรคซึ่งจะเข้าทำอันตรายแก่ร่างกายก็ทำได้โดยยาก เหตุฉะนี้การระวังรักษาร่างกายให้คงอยู่ในภาวะปกติเสมอนั้น จึงเป็นเสมือนหนึ่งว่าเราได้สร้างกำแพงป้องกันโรคสำหรับตัวของเราเองขึ้น

อันการที่จะระวังรักษาร่างกายให้คงอยู่ในภาวะ



มันเทศ

ขี้เท่า ๗.๐๐ ไขมัน ๐.๕๒

คาร์โบไฮเดรต ๒๗.๕๗	๐.๕๘	โปรตีน ๐.๕๗	น้ำ ๕๖ ๕๗.

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๑๓๐ คาโลรี.

ปกติเสมอนั้น จะคอยใส่ใจปฏิบัติฉะเพาะสองประการ ตามที่กล่าวมาแล้วยังหาเพียงพอไม่ ด้วยเหตุที่ของทุกสิ่งย่อมมีการชำรุดทรุดโทรม ดั่งเช่นบ้านเรือนที่เราท่านพำนักอยู่ เราก็ต้องคอยหมั่นซ่อมแซมฝาบ้าง เสาบ้าง หลังคาบ้าง เสื้อผ้าที่เราท่านสวมก็เช่นเดียวกัน ต้องคอยหมั่นปะหมั่นชุน บ้านเรือนหรือเสื้อผ้านั้นจึงจะคงทนให้เราได้ใช้ได้อาศัยนานวันยิ่งขึ้น เราซ่อมบ้านเรือนของเราด้วยวัตถุก่อสร้าง ได้แก่ไม้ กะเบื้อง และอิฐ เราซ่อมเสื้อผ้าด้วยด้ายและไหม แต่การซ่อมร่างกายของเรานั้น เราซ่อมด้วยอาหารที่เรากินเข้าไปทุกวันนั่นเอง ประสาอะไรกับสิ่งเหล่านั้นซึ่งไม่มีชีวิตจิตใจ เราท่านยังต้องหมั่นซ่อมหมั่นแซม ก็ตัวของเราเองซึ่งมีชีวิตและปรารถนาอย่างยิ่งที่จะอยู่เย็นเป็นสุข เราจะเพิกเฉยละเลยไม่ซ่อมแซมบูรณะให้มั่นคงแข็งแรงเพื่อตัวของเราเองบ้างหรือ เพราะถ้าอวัยวะของเราเกิดชำรุดทรุดโทรมขึ้น ก็ย่อมเรียกไม่ได้ว่าร่างกายของเราได้คงอยู่ในภาวะปกติ การบูรณะร่างกาย จึงเป็นข้อปฏิบัติที่ควรเอาใจใส่ยิ่งอีกประการหนึ่ง

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๒๖๔๑ คาโลรี.

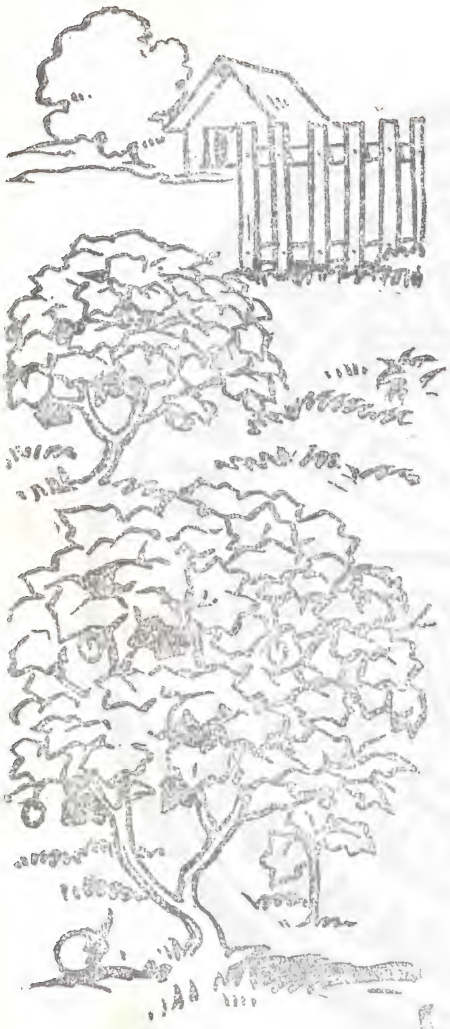
การระวังรักษาร่างกายให้คงอยู่ในภาวะปกติตามที่กล่าวมาแล้วนี้ แทบทั้งสิ้นเกี่ยวกับความเป็นอยู่ประจำวันของเราแท้ ๆ หรือกล่าวอย่างสามัญก็คือการกินอยู่หลับนอนของตัวเราเอง การเรื่องนี้จึงยากที่จะให้ใครอื่นสอดเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยได้ ตนจึงต้องเป็นที่พึ่งของตนเอง ทำดีก็ย่อมได้ดี ถ้าทำไม่ได้ ผลที่ได้รับก็ตรงกันข้าม จึงเป็นหน้าที่โดยตรงของเราท่านทั้งหลายผู้ปรารถนาที่จะอยู่เป็นสุข จะต้องขวนขวายหาความรู้เพื่อบำรุงตนเอง สำหรับข้อปฏิบัติที่เกี่ยวแก่การกินอยู่หลับนอนโดยทั่วไปว่าจะทำอย่างไร เช่น การกิน การพักผ่อน และการนอนหลับ การออกแรง การรักษาความสะอาดของร่างกาย การจัดบ้านที่อยู่ เหล่านี้เป็นต้น เราท่านทั้งหลายย่อมได้ผ่านหูผ่านตามาแล้วบ้างไม่มากก็น้อย หากประสงค์จะทบทวนก็อาจจะหาอ่านและศึกษาได้เสมอแม้ในแบบเรียนของเด็ก ที่เราท่านหลงลืมหรือเลือนไปในขณะนี้ ก็เพราะขาดการปฏิบัตินั่นเอง ถ้าท่านผู้ใดเล็งเห็นความสำคัญเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขของตนเอง จะเริ่มลงมือปฏิบัติ

โภชน์ (ส๑)

ตัวเท่า อ.ส๖ ใบนั่ง อ.ผ๖
การโบไฮเดรต ๒๓.๖๐ | ไขมัน ๔.๘๐ | น้ำ ๖๔.๔๐

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๒๔๐ คาโลรี.

เสียเดี๋ยวนี้ หรือที่ปฏิบัติอยู่แล้วแต่ยังอ่อนอยู่ จะปฏิบัติให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น ก็ยังไม่เป็นการสายเกินไปที่จะลงมือเลย ถ้าท่านทำดีย่อมได้ดี และก็เพื่อตัวของเราท่านทั้งหลายนั่นเอง



ฉะเพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับการกิน คือกินอย่างไรจึงจะดีนี้ ความรู้ในเรื่องนี้ ชั้นเดิมคับแคบมาก เพิ่งจะแพร่หลาย กว้างขวางขึ้นก็เมื่อไม่ถึง ๒๐ ปี มานี้เอง และเพิ่งจะมาตั้งตัวขึ้นในประเทศไทยก็ในยุคนี้ ด้วยเหตุนั้น วัตถุประสงค์ของเอกสารสาธารณสุขฉะบับนี้ จึงมุ่งหมายไปในทางที่จะเผยแพร่เรื่องซึ่งเกี่ยวกับอาหารการบริโภคตามหลักวิทยาศาสตร์ อันเป็นเรื่องที่กำลังอยู่ในความสนใจของประชาชนทั่วไป

มะเขือ.

เอบีซี

คาร์โบไฮเดรต ๕.๘๒ | กาก ๐.๘๒ | โปรตีน ๑.๖๐ | น้ำ ๙๐.๙๕

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๓๒๐ คาโลรี.

บทสอง

"ท่านกินอาหารทุกวัน

–แต่ท่านทราบหรือไม่ว่าอาหารสำคัญอย่างไร ?"

ตามหลักของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งจำเป็นแก่ชีวิตได้แก่อาหาร ที่อยู่ ยาบำบัดโรค และเครื่องนุ่งห่ม ตามหลักปรัชญาของชาวตวันตก ได้แก่อาหาร กามารมณ์ และการสมาคม ทั้งของชาวตวันตก และตวันออก มีตรงกันอยู่สิ่งเดียว สิ่งนั้นได้แก่อาหาร ในความรู้สึกอย่างสามัญโดยทั่วๆไปของเราท่านก็ว่าสำคัญ จำเป็นแก่ชีวิต เพราะถ้าเราไม่ได้กิน เราจะรู้สึกหิว และถ้าไม่ได้กินอยู่หลายๆวัน เราตาย ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ? ตอบว่า ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะร่างกายของเราเป็นตัวเป็นตนมีชีวิตจิตต์ใจได้ก็ด้วยธาตุหลายอย่าง หรือที่เรียกอย่างสามัญก็ว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันขึ้น อาหารที่เรากินนั้นก็เช่นเดียวกัน นักวิทยาศาสตร์เขาแยกออก ปรากฏว่า

ประกอบขึ้นด้วยธาตุหรือดินน้ำ ลม ไฟ อย่างเดียวกัน ผิดกันก็แต่ส่วนสัดที่ประกอบขึ้นเท่านั้น การที่เราไม่ได้กินอาหารนาน ๆ เราตายนั้น ก็เพราะร่างกายของเราได้สึกหรอไปทุกวัน และชำรุดทรุดโทรมจนถึงที่สุดแล้ว เราไม่ได้ธาตุจากอาหารเข้าไปซ่อมแซมเลย เราจึงตาย เหมือนเรือนที่พังเพราะเราไม่ได้ซ่อมแซมฉะนั้น

แต่อาหารที่เรากินเข้าไปให้ประโยชน์แก่ร่างกายไม่ฉะเพาะแต่จะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเท่านั้น แต่ย่อมให้ความอบอุ่นแก่เรา ให้กำลังแก่เรา ทำให้เรามีแรง เดินได้ วิ่งได้ และทำอะไร ๆ ได้ด้วย เมื่อเรากินอาหารเข้าไปมื้อหนึ่ง ก็เกิดกำลังขึ้นคราวหนึ่งแล้วก็หมดไป เราจึงคอยหมั่นเติม คือกินอาหารวันละ ๓ หรือ ๔ มื้อ เพื่อให้เรายังคงมีกำลังอยู่เสมอ เมื่อกำลังที่ได้จากอาหารหมดไป ก็เกิดความรู้สึกขึ้นชะนิดหนึ่ง เรียกว่า "ความหิว" นี่คือสัญญานของธรรมชาติแห่งร่างกาย

ประโยชน์ที่เราได้รับจากอาหาร ไม่มีฉะเพาะแต่

น้ำนมโค.

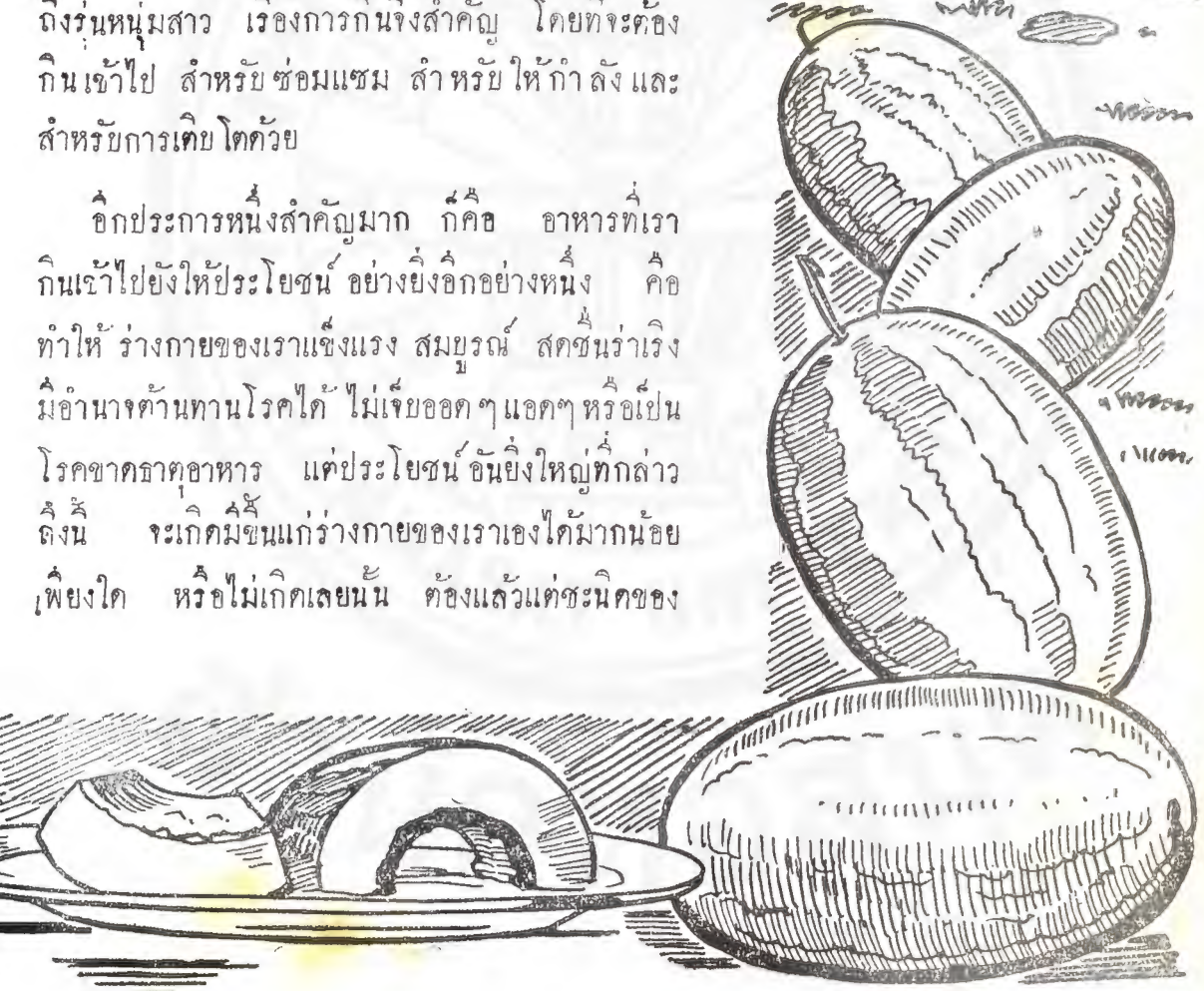
จี้เท่า ๐.๗๓

น้ำ ๘๖.๖๕

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๗๓๐ คาโลรี.

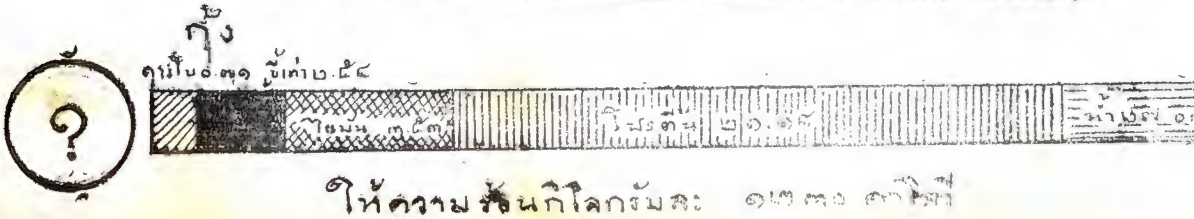
จะไปซ่อมแซม ร่างกายให้มีภาวะปกติ และให้ความอบอุ่นให้กำลังแก่ร่างกายเท่านั้น ในคนที่ร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่ คือในเด็กตั้งแต่ คลอดจนถึงอายุ ๒๐ ปี บางคนก็ถึง ๒๕ ปี ร่างกายกำลังเจริญเติบโต อาจจะเห็นได้ในเด็กที่โตขึ้นทุก ๆ วัน ทุกเดือน ทุกปีนั้น ก็เพราะอาหารที่กินเข้าไปนั่นเอง จะสังเกตเห็นได้ว่า ถ้าเด็กคนไหนอด ๆ อยาก ๆ ได้กินบ้าง ไม่ได้กินบ้าง เด็กคนนั้นร่างกายจะไม่เติบโตตามสมควรเลย เพราะฉะนั้น ในเด็กตั้งแต่เล็กจนถึงรุ่นหนุ่มสาว เรื่องการกินจึงสำคัญ โดยที่จะต้องกินเข้าไป สำหรับซ่อมแซม สำหรับให้กำลังและสำหรับการเติบโตด้วย

อีกประการหนึ่งสำคัญมาก ก็คือ อาหารที่เรากินเข้าไปยังให้ประโยชน์ อย่างยิ่งอีกอย่างหนึ่ง คือทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง สมบูรณ์ สดชื่นร่าเริง มีอำนาจต้านทานโรคได้ ไม่เจ็บออด ๆ แอด ๆ หรือเป็นโรคขาดธาตุอาหาร แต่ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่กล่าวถึงนี้ จะเกิดมีขึ้นแก่ร่างกายของเราเองได้มากน้อยเพียงใด หรือไม่เกิดเลยนั้น ต้องแล้วแต่ชะนิดของ



แตงไทย.
ขี้เท่า ๐.๕๒

อาหารที่เรากิน จะมีครบธาตุและถูกส่วนตามต้องการของร่างกายหรือไม่ ถ้าขกพร่องมาก คือแม้ว่าเรากินอาหารมากมายปานใด แต่ขกพร่องในธาตุอาหารบางอย่าง หรือได้น้อยไม่พอแก่ความต้องการของร่างกาย ประโยชน์อย่างยิ่งที่กล่าวแล้วข้างต้น ก็มีไม่สมบูรณ์ หรือไม่มีขึ้นเลย และกลายเป็นคนอมโรคไปฉะนี้



บทสาม

"ท่านกินอาหารทุกวัน แต่ท่านทราบหรือไม่

ว่าท่านได้ธาตุอาหารครบและถูกส่วนหรือไม่ ?"

เสื้อผ้าที่เราสวมใส่อยู่ทุกวันนี้ นับรวมตั้งแต่หมวกจนถึงรองเท้า เราให้ชื่อต่าง ๆ กัน สุดแต่จะใช้สวมใส่ส่วนใดของร่างกาย เช่น ที่ใช้สวมศีรษะเราให้ชื่อว่าหมวก ที่สวมส่วนบนของร่างกาย เราให้ชื่อว่าเสื้อ ที่สวมส่วนล่าง เราให้ชื่อว่ากางเกงหรือผ้านุ่ง และที่สวมเท้า เราเรียกว่ารองเท้า ฉันใดอาหารก็เป็นชื่อส่วนรวมเช่นเดียวกับเสื้อผ้า ประโยชน์ของเสื้อผ้านั้นเพื่อปกปิดร่างกาย หุ้มห่อกันความเย็นของอากาศ และป้องกันอันตรายให้แก่ร่างกาย ส่วนอาหารนั้นให้ประโยชน์ ในทางเป็นสิ่งบำรุงเลี้ยงร่างกาย และก็แยกออกเป็นส่วนต่าง ๆ ตามประโยชน์และหน้าที่ของส่วนนั้น ๆ นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นคว้าแยก และให้ชื่อส่วนต่าง ๆ ของอาหารไว้ดังนี้ คือ

ถั่วลิสง

๑. คาร์โบไฮเดรต (แป้งน้ำตาล)

๒. ไขมัน

๓. โปรตีน

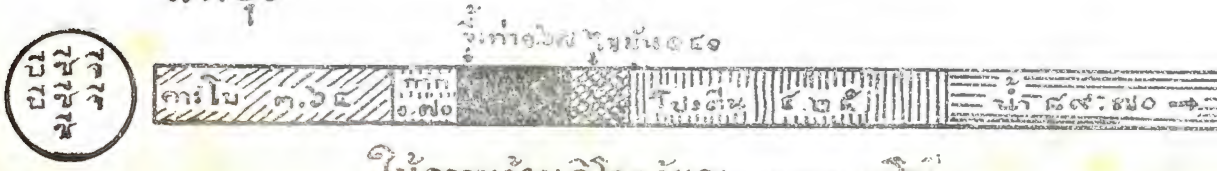
๔. เกลือแร่

๕. วิตามิน

๖. น้ำ

ธาตุอาหารทั้ง ๖ ชะนิดนี้ มีสภาพต่าง ๆ กัน คือ มีทั้งที่เป็นแก๊ส เป็นของเหลว และเป็นของแข็ง และประกอบด้วยเซมีธาตุต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นเซมีธาตุซึ่งประกอบขึ้นเป็นร่างกายของคนเราเช่นเดียวกัน ดังแผนแสดงความสัมพันธ์ระหว่างเซมีธาตุซึ่งเป็นส่วนประกอบของร่างกาย กับของธาตุอาหารทั้ง ๖ ดังต่อไปนี้

ผักบุ้ง



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๓๓๐ คาโลรี.

อาหาร	ร่างกาย		
คาร์โบไฮเดรต และไขมัน	อ๊อกซิเจ็น	ร้อยละ	๖๕.๐
	คาร์บอน	,,	๑๘.๐
โปรตีน	ไฮโดรเจ็น	,,	๑๐.๐
	ไนโตรเจ็น	,,	๓.๐
เกลือแร่	คัลเซียม	,,	๑.๕
	ฟอสฟอรัสรัส	,,	๑.๐
	ธาตุแร่อื่น ๆ	,,	๑.๕

ธาตุแร่อื่น ๆ นั้นคือ

ปอแตสเซียม	กำมะถัน	โซเดียม
คลอรีน	แมกนีเซียม	เหล็ก
ไอโอดีน	ฟลูออรีน	ซิลิคอน
ทองแดง	แมงกานีส	สังกะสี
อลูมิเนียม		

วิตามิน (มีหลายชะนิด บางชะนิดยังไม่ทราบ ส่วนประสมในทางเคมีอย่างแน่นอน

ละมุด

ขี้เหล่า ๑ ถัง

ส่วนชะนิดที่ทราบส่วนประกอบแน่นอนแล้วนั้น ก็อาจใช้เฉมีธาตุประดิษฐ์ขึ้นเทียมได้)

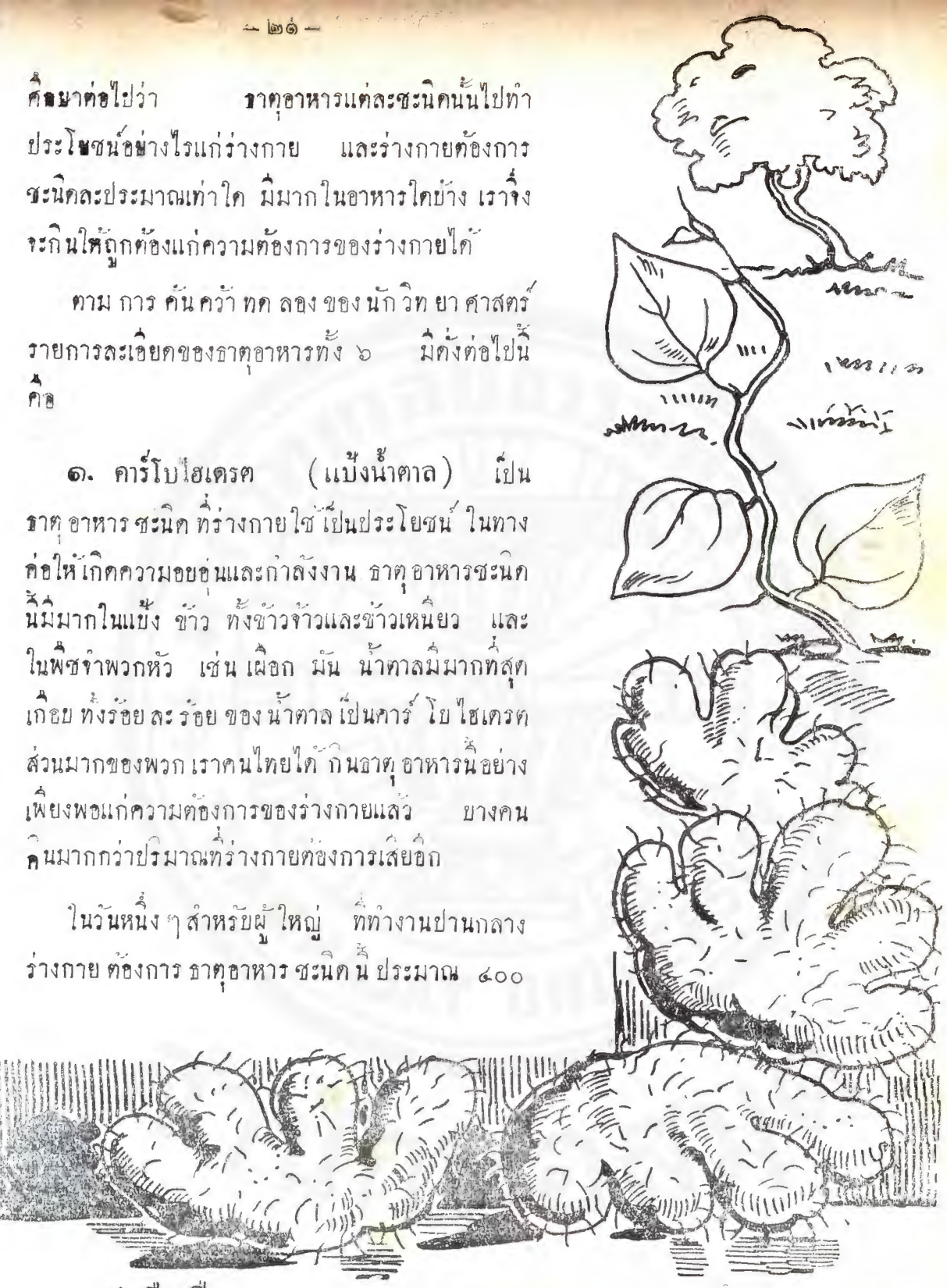
ในบรรดาอาหารที่เรากินทุกวันนี้ แทบทุกสิ่งมีธาตุอาหารครบทั้ง ๖ ชะนิด เป็นต้นว่า เนื้อหมูก็ดี ข้าวก็ดี ไข่ ผัก หรือผลไม้ก็ดี หากว่าแต่ละสิ่งจะมีธาตุอาหารบางอย่าง มากบางอย่างน้อยต่างกันและต่างกันมากด้วย ดังปรากฏตามภาพสถิติท้ายรูปของอาหารสามัญต่าง ๆ ที่พิมพ์ลงในเอกสารสาธารณสุขนี้ทุกหน้าแล้ว ถ้าท่านพลิกไปดู จะเห็นว่าในข้าวมีธาตุคาโบไฮเดรตเป็นส่วนร้อยสูงมาก และมีโปรตีนเพียงเล็กน้อย ตรงกันข้ามกับพวกเนื้อสัตว์และถั่วเหลือง อาหารบางชะนิดมีวิตามินบางอย่างน้อยหรือไม่มีเลย บางชะนิดมีวิตามินมาก แต่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตน้อย เช่น พวกผักเป็นต้น ร่างกายของเรานั้น ตามผลของการค้นคว้าทดลองปรากฏว่า ต้องได้รับธาตุอาหารต่าง ๆ ให้ครบทั้ง ๖ ชะนิด ชะนิดหนึ่ง ๆ มีจำนวนต่าง ๆ กันจึงจะเพียงพอที่จะทำประโยชน์ให้ร่างกายคงมีภาวะปกติและสมบูรณ์แข็งแรงได้ เพราะฉะนั้น เราจึงต้อง

ศึกษาต่อไปว่า ธาตุอาหารแต่ละชะนิดนั้นไปทำประโยชน์อย่างไรแก่ร่างกาย และร่างกายต้องการชะนิดละประมาณเท่าใด มีมากในอาหารใดบ้าง เราจึงจะกินให้ถูกต้องแก่ความต้องการของร่างกายได้

ตามการค้นคว้าทดลองของนักวิทยาศาสตร์ รายการละเอียดของธาตุอาหารทั้ง ๖ มีดังต่อไปนี้ คือ

๑. คาร์โบไฮเดรต (แป้งน้ำตาล) เป็นธาตุอาหารชะนิดที่ร่างกายใช้เป็นประโยชน์ ในทางก่อให้เกิดความอบอุ่นและกำลังงาน ธาตุอาหารชะนิดนี้มีมากในแป้ง ข้าว ทั้งข้าวจ้าวและข้าวเหนียว และในพืชจำพวกหัว เช่น เผือก มัน น้ำตาลมีมากที่สุด เกือบทั้งร้อยละร้อยของน้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรต ส่วนมากของพวกเราคนไทยได้กินธาตุอาหารนี้อย่างเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายแล้ว บางคนกินมากกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการเสียอีก

ในวันหนึ่ง ๆ สำหรับผู้ใหญ่ ที่ทำงานปานกลาง ร่างกายต้องการธาตุอาหารชะนิดนี้ ประมาณ ๔๐๐



มันมือเสือ

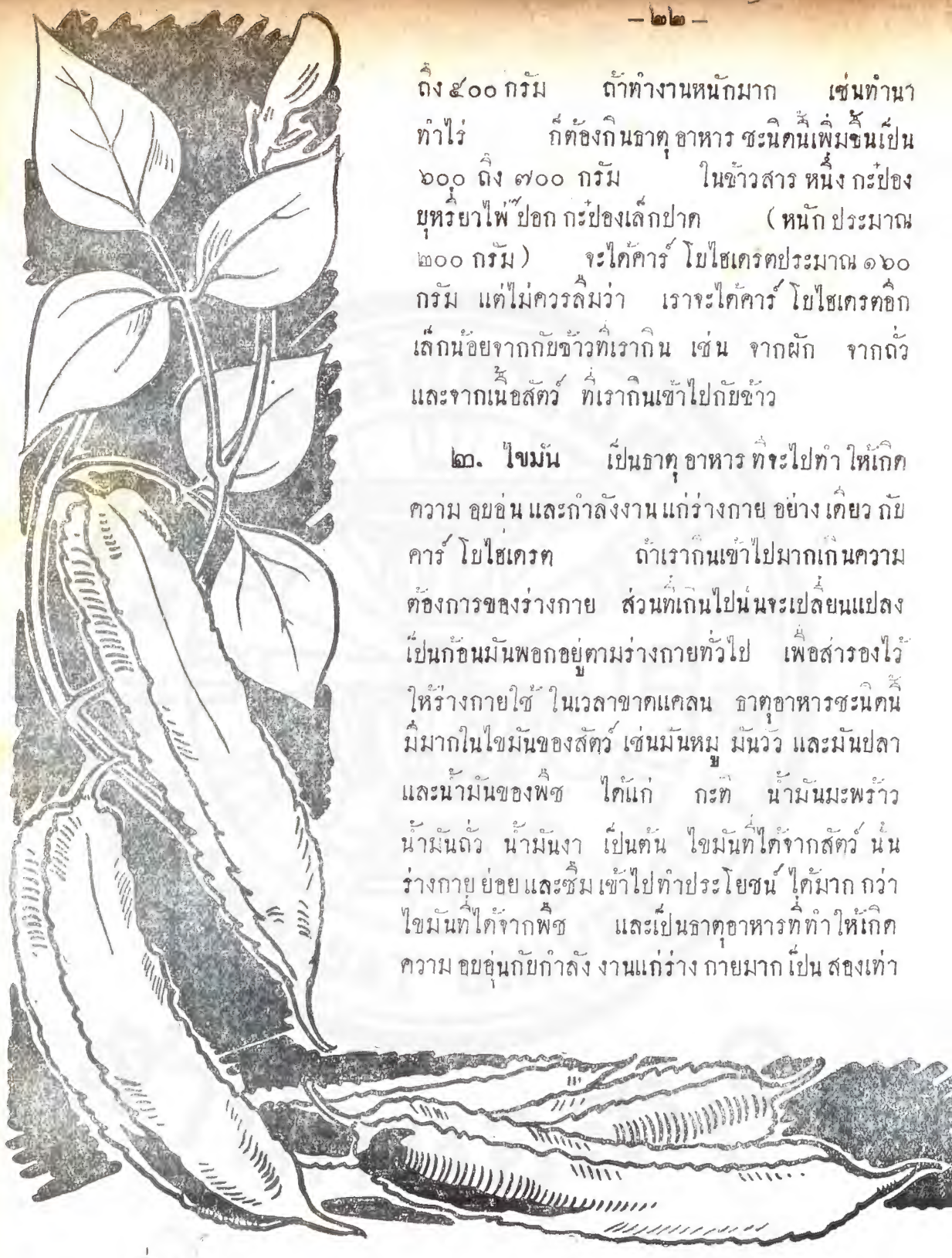
คาร์โบไฮเดรต ๓๑.๙๐	ลาก ๑.๐๓	ขี้เทา ๑.๘๖	น้ำ ๕๓.๗๒

ขี้เทา ๑๔๕ ไขมัน ๐.๐๕

ให้ความร้อน กิโลกรัมละ ๑๓๙๐ คาโลรี

ถึง ๕๐๐ กรัม ถ้าทำงานหนักมาก เช่นทำนา ทำไร่ ก็ต้องกินธาตุอาหาร ชะนิดนี้เพิ่มขึ้นเป็น ๖๐๐ ถึง ๗๐๐ กรัม ในข้าวสาร หนึ่ง กะป๋อง ยุหรือยาไพ๊ป๋อก กะป๋องเล็กปาด (หนัก ประมาณ ๒๐๐ กรัม) จะได้คาร์โบไฮเดรตประมาณ ๑๖๐ กรัม แต่ไม่ควรลืมว่า เราจะได้คาร์โบไฮเดรตอีกเล็กน้อยจากกับข้าวที่เรากิน เช่น จากผัก จากถั่ว และจากเนื้อสัตว์ ที่เรากินเข้าไปกับข้าว

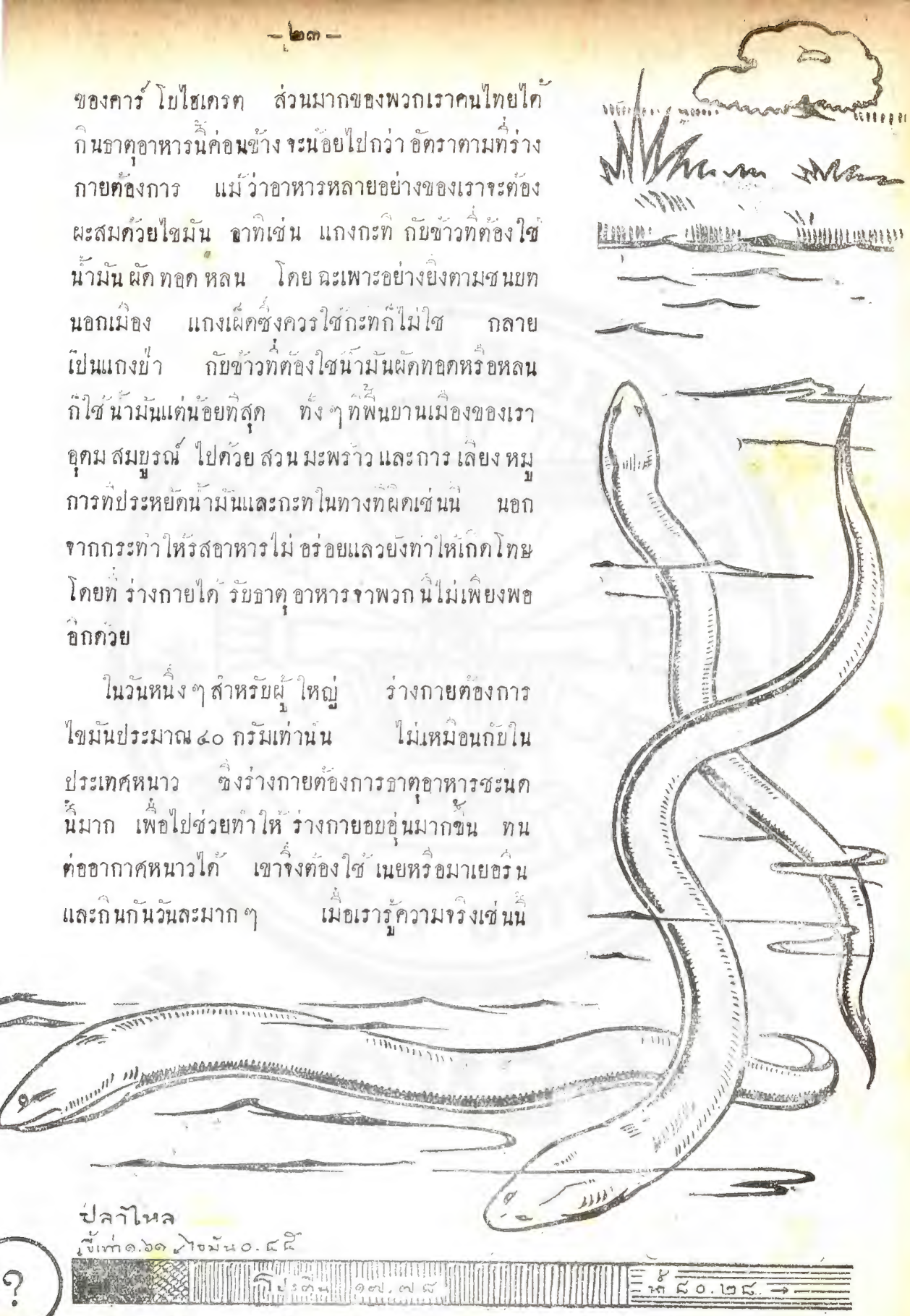
๒. ไขมัน เป็นธาตุอาหาร ที่จะไปทำให้เกิดความ อบอุ่น และกำลังงาน แก่ร่างกาย อย่างเดียว กับคาร์โบไฮเดรต ถ้าเรากินเข้าไปมากเกินความต้องการของร่างกาย ส่วนที่เกินไปนั่นจะเปลี่ยนแปลงเป็นก้อนมันพอกอยู่ตามร่างกายทั่วไป เพื่อสำรองไว้ให้ร่างกายใช้ ในเวลาขาดแคลน ธาตุอาหารชะนิดนี้มีมากในไขมันของสัตว์ เช่นมันหมู มันวัว และมันปลา และน้ำมันของพืช ได้แก่ กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่ว น้ำมันงา เป็นต้น ไขมันที่ได้จากสัตว์ นั่นร่างกาย ย่อย และซึม เข้าไปทำประโยชน์ ได้มาก กว่าไขมันที่ได้จากพืช และเป็นธาตุอาหารที่ทำให้เกิดความ อบอุ่นกับกำลัง งานแก่ร่าง กายมาก เป็น สองเท่า



ถั่วพู
น้ำหนัก ๐.๖๒

ของคาร์โบไฮเดรต ส่วนมากของพวกเราคนไทยได้กินธาตุอาหารนี้ค่อนข้างจะน้อยไปกว่าอัตราตามที่ร่างกายต้องการ แม้ว่าอาหารหลายอย่างของเราจะต้องผะสมด้วยไขมัน อาทิเช่น แกงกะทิ กับข้าวที่ต้องใช้น้ำมัน ผัด ทอด หลน โดยฉะเพาะอย่างยิ่งตามชนบทนอกเมือง แกงเผ็ดซึ่งควรใช้กะทิก็ไม่ใช่ กลายเป็นแกงป่า กับข้าวที่ต้องใช้น้ำมันผัดทอดหรือหลนก็ใช้น้ำมันแต่น้อยที่สุด ทั้ง ๆ ที่พื้นบ้านเมืองของเราอุดมสมบูรณ์ ไปด้วยสวนมะพร้าว และการเลี้ยงหมู การที่ประหยัดน้ำมันและกะทิในทางที่ผิดเช่นนี้ นอกจากกระทำให้รสอาหารไม่อร่อยแล้วยังทำให้เกิดโทษโดยที่ร่างกายได้รับธาตุอาหารจำพวกนี้ไม่เพียงพออีกด้วย

ในวันหนึ่ง ๆ สำหรับผู้ใหญ่ ร่างกายต้องการไขมันประมาณ ๔๐ กรัมเท่านั้น ไม่เหมือนกับในประเทศหนาว ซึ่งร่างกายต้องการธาตุอาหารชะนิดนี้มาก เพื่อไปช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นมากขึ้น ทนต่ออากาศหนาวได้ เขาจึงต้องใช้เนยหรือมาเยอรีนและกินกันวันละมาก ๆ เมื่อเรารู้ความจริงเช่นนี้



แล้ว ก็ไม่จำเป็นอย่างใดเลยที่จะต้องกินเนยหรือมาเยอรีนมาก ๆ อย่างเขา เพราะถ้าเราจะกินธาตุอาหารชะนิดนี้มากเกินไป จะทำให้อวัยวะย่อยอาหารของเราทำการยกพร่อง อนึ่งพืชผลในบ้านเราก็เป็นที่มาของไขมันเพียงพอแล้ว

๓. โปรตีน เป็นธาตุอาหารที่จะซ่อมแซมเนื้อหนังส่วนที่สึกหรอไป และไปช่วยก่อสร้างเนื้อหนังทั่วร่างกาย สำหรับเด็กในวัยเติบโต ถ้าคิดตามส่วนของน้ำหนัก เด็กจะต้องได้กินธาตุอาหารนี้มากกว่าในคนผู้ใหญ่ ถ้าได้กินมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ธาตุอาหารนี้จึงจะเปลี่ยนแปลงเป็นกำลังงาน ร่างกายของเราจะทรหดอดทนกำยำล่ำสัน ก็เพราะโปรตีนนี้ ธาตุอาหารนี้มีมากในเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู วัว ควาย เป็ด ไก่ ห่าน นก ปลา กุ้ง และในไข่ของสัตว์นั้น ๆ ที่เราใช้กินกันมาก ก็คือ ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่เต่า แต่ก่อนเชื่อกันว่ามีมากฉะเพาะในเนื้อสัตว์เท่านั้น เดี๋ยวนี้นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า ในพฤกษชาติบางชะนิดก็มีโปรตีนมากเหมือนกัน คือพวกถั่วต่าง ๆ แต่ถั่วอะไรก็ตาม จะมีโปรตีนมาก และเป็นโปรตีนชะนิดดีมี

มะระ

รี้เท่า ๐ ๖๕ ไขมัน ๐ ๓๐

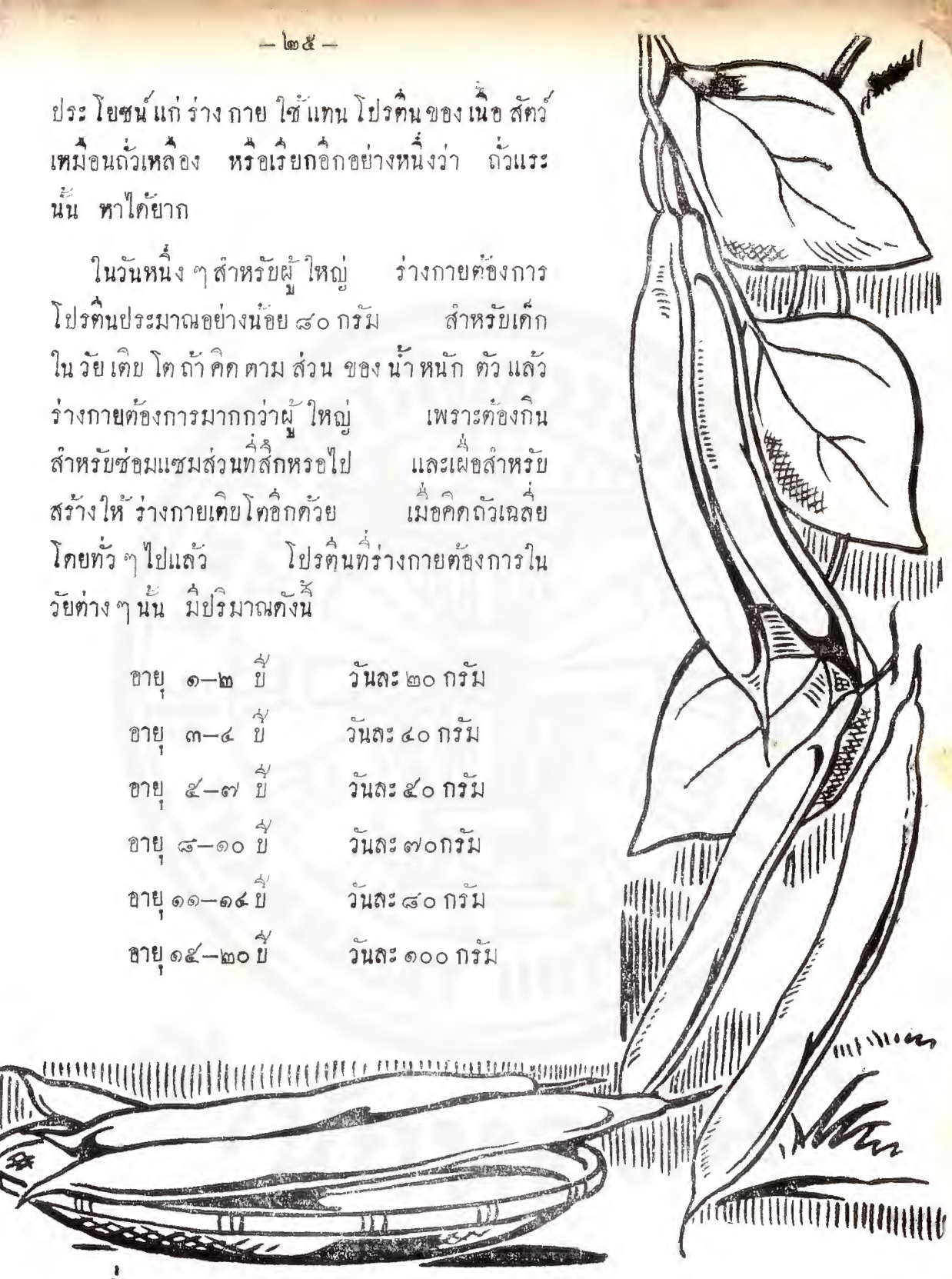
คาร์โบไฮเดรต ๕.๑๕	คาร์ท ๐.๑๒	โปรตีน ๑.๒๕	น้ำ ๙๒ ๗๓

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๒๗๐ กิโลรี

ประโยชน์แก่ร่างกาย ใช้แทนโปรตีนของเนื้อสัตว์ เหมือนถั่วเหลือง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ถั่วแระนั้น หาได้ยาก

ในวันหนึ่ง ๆ สำหรับผู้ใหญ่ ร่างกายต้องการโปรตีนประมาณอย่างน้อย ๘๐ กรัม สำหรับเด็กในวัยเติบโต ถ้าคิดตามส่วนของน้ำหนักตัวแล้ว ร่างกายต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะต้องกินสำหรับซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป และเผื่อสำหรับสร้างให้ร่างกายเติบโตอีกด้วย เมื่อคิดถัวเฉลี่ยโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว โปรตีนที่ร่างกายต้องการในวัยต่าง ๆ นั้น มีปริมาณดังนี้

อายุ ๑—๒ ปี	วันละ ๒๐ กรัม
อายุ ๓—๔ ปี	วันละ ๔๐ กรัม
อายุ ๕—๗ ปี	วันละ ๕๐ กรัม
อายุ ๘—๑๐ ปี	วันละ ๗๐ กรัม
อายุ ๑๑—๑๔ ปี	วันละ ๘๐ กรัม
อายุ ๑๕—๒๐ ปี	วันละ ๑๐๐ กรัม



ถั่วแขก

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๓๔๐๐ คาโลรี.

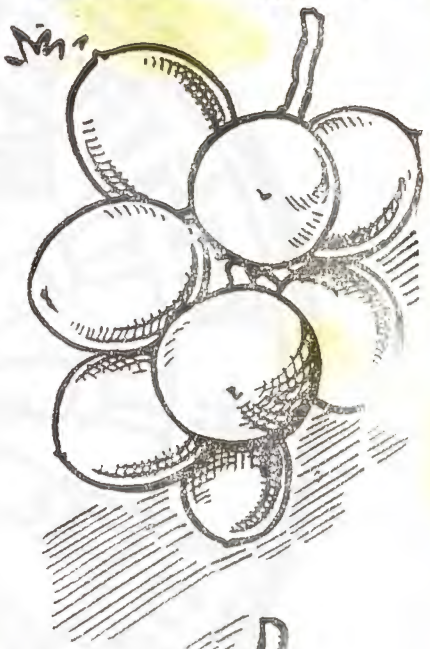
อายุ ๒๑–๕๐ ปี	วันละ ๘๐ กรัม
อายุ ๕๐–๖๐ ปี	วันละ ๖๐ กรัม
อายุ ๖๑ ปี ขึ้นไป	วันละ ๔๕ กรัม

โปรตีนที่ได้จากสัตว์ ดีกว่าได้จากพืช ยกเว้นถั่วเหลือง เพราะโปรตีนที่ได้จากสัตว์ มีธาตุซึ่งเป็นประโยชน์ ในการสร้างและซ่อมแซมเนื้อหนังครบชะนิด แต่ที่ได้จากพืชนั้นมีไม่ครบ เนื้อหมูมีโปรตีนน้อยกว่าเนื้อวัวหรือเนื้อไก่ แต่มีไขมันมากกว่า ทั้งเนื้อทั้งตัวหมูมีส่วนที่ดีที่สุดคือตับ ซึ่งมีโปรตีนมากเท่าเนื้อวัวและเนื้อไก่กับบริบูรณ์ด้วยเกลือแร่และวิตามิน ทั้งมากและครบทุกชะนิดยิ่งกว่าเนื้อวัวและเนื้อไก่เสียอีก ในเนื้อวัวและเนื้อไก่มีโปรตีนประมาณ ๑ ใน ๕ ของน้ำหนัก คือหมายความว่า ในเนื้อวัวหรือเนื้อไก่หนัก ๕ กรัมมีโปรตีนล้วน ๆ ในเนื้อก้อนนั้นหนัก ๑ กรัม ในไข่ไก่และไข่เป็ดมีโปรตีนประมาณ ๑ ใน ๑๐ ของน้ำหนักมากกว่าในเนื้อหมู ในปลามีประมาณเท่ากับเนื้อหมู ในกุ้งมีประมาณเท่ากับเนื้อวัว

หัวผักกาด ขาว

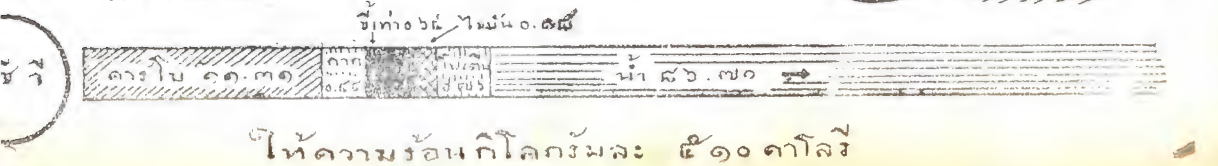
ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๒๐๐ คาโลรี

แต่ในถั่วเหลืองมีโปรตีนมีประมาณ ๒ ใน ๕ ของน้ำหนัก คือหมายความว่า ในถั่วเหลืองหนัก ๕ กรัม มีโปรตีนถึง ๒ กรัม มากกว่าเนื้อวัวหรือเนื้อไก่ถึง ๒ เท่า และมากกว่าในเนื้อหมูถึง ๔ เท่า ข้อที่ควรต้องระมัดระวังสำหรับการใช้ ถั่วเหลืองบริโภคนั้น ก็คือ อย่ากินให้มากเกินไปนัก เพราะถ้ามากเกินไปแล้ว น้ำย่อยอาหารไม่สามารถจะย่อยให้หมดได้ ที่ตกค้างในลำไส้เพราะย่อยไม่หมดนี้ก็จะเกิดบูดเน่า ทำให้เกิดอาการท้องขึ้น ปวดท้อง และลงท้อง เป็นต้น ในวันหนึ่ง ๆ คือชั่วเวลา ๒๔ ชั่วโมง ไม่ควรกินถั่วเหลืองเกินกว่า ๒๐๐ กรัม และเมื่อได้กินถั่วเหลืองทดแทนเนื้อสัตว์แล้ว ก็ควรลดจำนวนเนื้อสัตว์ ที่จะกินสำหรับวันนั้นลง อย่ากินให้มากนัก ถ้ารู้สึกวันใดได้กินโปรตีน จะเป็นเนื้อสัตว์หรือถั่วเหลืองก็ดี มากเกินไปแล้ว ในวันนั้นควรกินผักใบสีเขียวสด ๆ เข้าไปด้วย เพื่อให้เข้าไปช่วยดับพิษอันอาจจะเกิดขึ้น เพราะการกินโปรตีนมากเกินไปนั้น



ต่างประเทศ ทั้งในตะวันตก และ ตะวันออก ยกย่อง ถั่วเหลือง ว่าเป็น อาหาร โปรตีนสำหรับคนจน

ลางสาด



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๕๑๐ คาโลรี

กล่าวคือ เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมาก และราคาถูก ที่ฮ่องกงและเซี่ยงไฮ้ตลอดจนในญี่ปุ่นและในประเทศทางตะวันตกบางประเทศ เขาใช้ถั่วเหลืองเป็นอาหารโปรดสำหรับคนยากจน โดยฉะเพาะอย่างยิ่งที่ฮ่องกงและเซี่ยงไฮ้ ใช้ถั่วเหลืองปนกับข้าว มีเนื้อหมูปนบ้างเล็กน้อยพอออกรส ต้มเป็นข้าวต้ม แจกเลี้ยงแก่พวกหนีภัยสงครามซึ่งมีจำนวนนับพัน ทั้งมื้อเช้าและมื้อเย็น กับใช้น้ำนมถั่วเหลืองเลี้ยงทารก ทั้งที่กำพร้าและไม่กำพร้า ที่ญี่ปุ่นในคราวแผ่นดินไหวครั้งใหญ่เมื่อนานมาแล้ว ก็ได้ใช้ถั่วเหลืองเป็นอาหารแจกแก่ผู้ประสพภัย แม้ในปัจจุบันนี้เมื่อมีภัยธรรมชาติเกิดขึ้น เช่น น้ำท่วมใต้ฝุ่น เป็นต้น ก็ยังคงใช้ ถั่วเหลืองเป็นอาหารแจกแก่ผู้ประสพภัยอยู่นั่นเอง

ในประเทศไทยเราได้เริ่มลงมือปลูกถั่วเหลืองมาหลายปีแล้ว และนับวันจะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น เมื่อเราได้รู้คุณค่าของถั่วเหลืองว่าใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ ดังนี้ในบางท้องที่ตามชนบทที่หาเนื้อสัตว์กินได้ยาก ก็อาจใช้ถั่วเหลืองเป็นอาหารแทนได้อย่างดี ๆ

มันแกว

ปีเท่า๐.๓๙ ไร่มัน๐.๑๒

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๖๒๐ คาโลรี.

มหาวิทยาลัยเกษตร

ไม่จำเป็นแต่อย่างใดเลยที่จะไปจับสัตว์เล็กสัตว์น้อยกินเป็นอาหาร ซึ่งจะได้ประโยชน์แก่ร่างกายเทียมเท่ากับถั่วเหลืองสักกำมือหนึ่งก็หาไม่ วิธีใช้ถั่วเหลืองเป็นอาหารนั้น กรมวิทยาศาสตร์ได้พิมพ์ขึ้นแจกแพร่หลายแล้ว ถ้าเราใช้ถั่วเหลืองมากขึ้น คนปลูกก็จะมีมากขึ้น ที่ดินซึ่งเคยปลูกแต่ข้าวหมดฤดูข้าวแล้วก็ว่างเปล่านั้น ต่อไปก็จะไม่ว่างมาก เพราะพอเสร็จจากข้าวแล้ว ก็ใช้ปลูกถั่วเหลืองต่อไปอีก เป็นการได้ผลดีทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

การที่กล่าวถึงโปรตีนมากกว่าคาร์โบไฮเดรตและไขมันนั้น ก็เพราะเหตุที่ว่าตามความสังเกตของผู้สนใจในเรื่องนี้ และการสำรวจของผู้ชำนาญงานบางท่าน ปรากฏว่า อาหารของประชาชนคนไทยส่วนมากยังขาดพร่องโปรตีน เรากินกันน้อยเกินไป ไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ส่วนมากของพวกเราจึงไม่ค่อยเติบโตและสมบูรณ์เต็มที่ มักออด ๆ แอด ๆ เป็นคนอมโรค เพราะฉะนั้น เราจึงควรต้องช่วยกันแนะนำชี้แจงชักชวนให้กินเนื้อสัตว์ไข่ และอาหารที่ประกอบด้วยถั่วเหลืองให้มากขึ้น

น้ำนมแพะ

จี้ไขมัน ๐.๙๓ โปรตีน ๓.๗๕

ม.ช.ร.
ม.จ.ร.

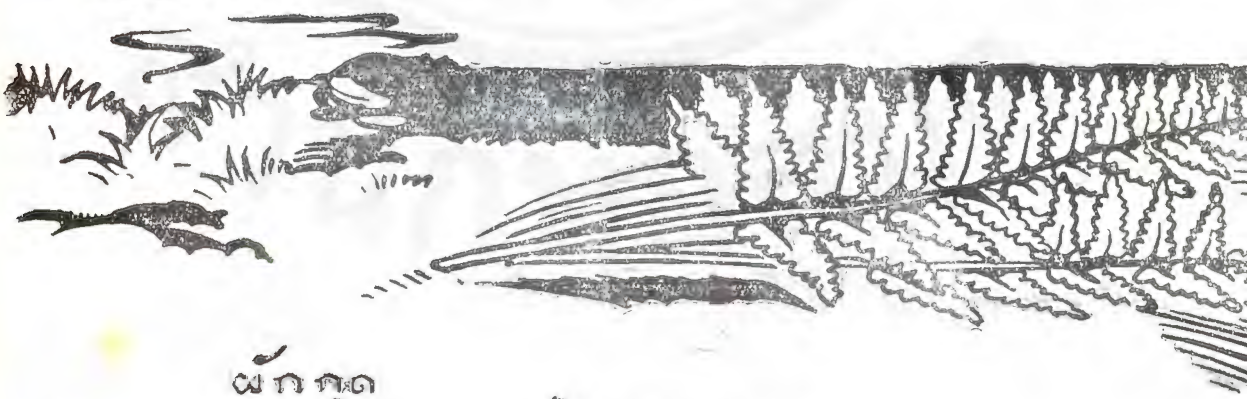
ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๗๙๐ กิโลรี.

114534

และก็ไม่จำเป็นว่าในมื้อหนึ่ง ๆ นั้น จะต้องมีกับข้าวซึ่งเป็นเนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อวัว และไข่ ให้ครบทุกอย่าง เราอาจแบ่งอาหารจำพวกโปรตีนนี้ออกเป็นมื้อ ๆ ได้ เช่น เช้ามีไข่ กลางวันมีเนื้อหมูหรือเนื้อวัว ตอนเย็นมีเนื้อไก่เนื้อปลา หรือกับข้าวถั่วเหลือง เช่น แกงจืดเต้าหู้ เต้าเจียวหลน ดังนี้เป็นต้น ข้อสำคัญต้องกินให้ได้จำนวนมากพอแก่ความต้องการของร่างกาย

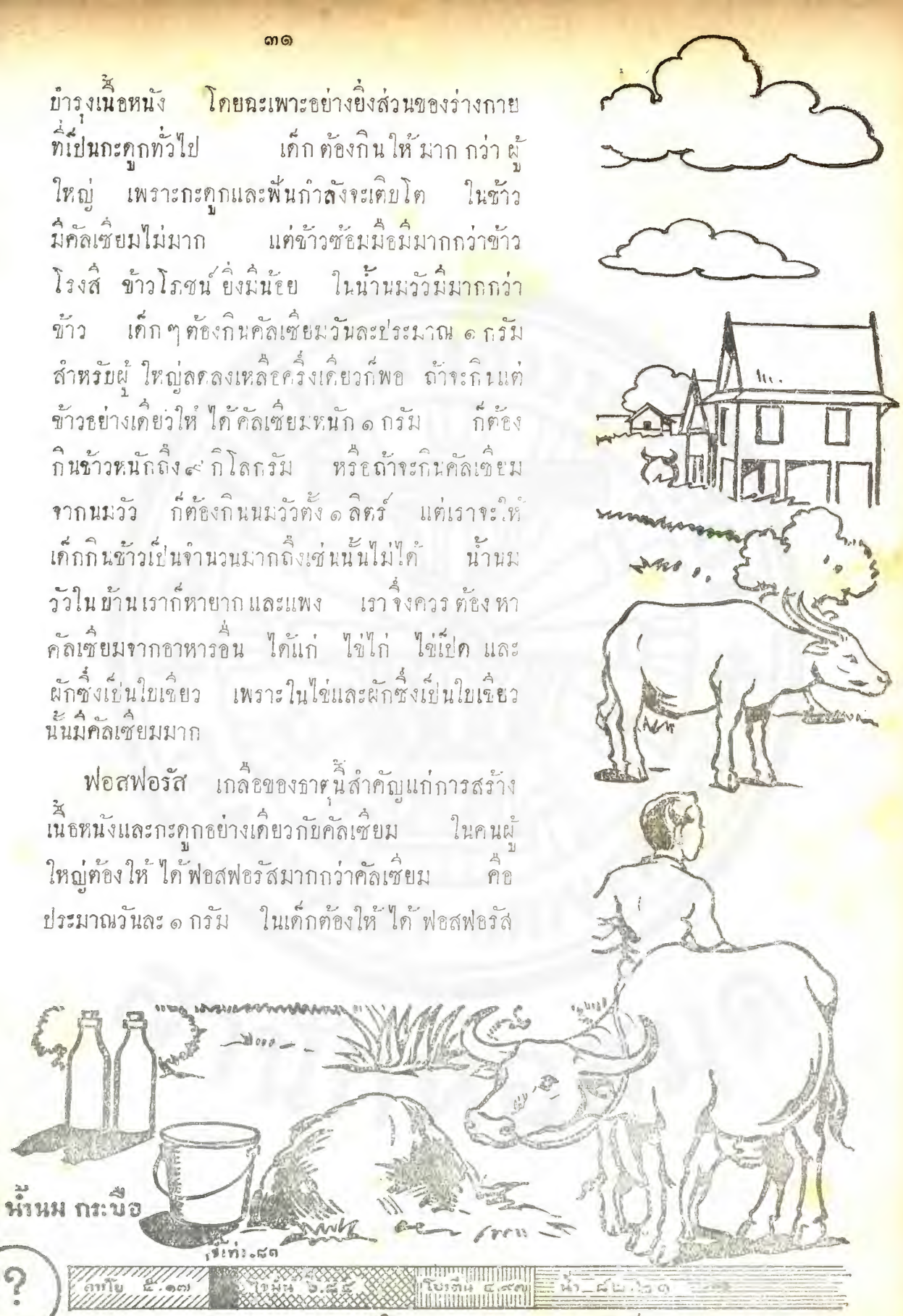
๕. เกลือแร่ ในการสร้างและซ่อมแซมเนื้อหนังของร่างกายนั้น ลำพังโปรตีนแต่อย่างเดียวก็ไม่มีประโยชน์ ต้องอาศัยเกลือแร่และน้ำด้วย เปรียบเสมือนการสร้างกำแพงอิฐ ลำพังแต่อิฐก็เป็นกำแพงที่แข็งแรงไม่ได้ ต้องอาศัยปูนซิเมนต์ช่วยด้วย เพราะเนื้อหนังทุกส่วนในร่างกายของเรานั้น มีเกลือแร่ปะปนระคนอยู่ทั่วไปเหมือนปูนซิเมนต์ในกำแพงอิฐ เกลือแร่ที่ประกอบกันอยู่เป็นร่างกายของเรา มีอยู่ประมาณ ๒๒ ชะนิด แต่ที่ควรจะนำมากล่าวโดยละเอียดในที่นี้มีอยู่ ๓ ชะนิด คือ

คัลเซียม ร่างกายต้องได้เกลือของธาตุนี้ไป



บำรุงเนื้อหนัง โดยฉะเพาะอย่างยิ่งส่วนของร่างกายที่เป็นกะดูกทั่วไป เด็กต้องกินให้มากกว่าผู้ใหญ่ เพราะกะดูกและฟันกำลังจะเติบโต ในข้าวมีคัลเซียมไม่มาก แต่ข้าวซ้อมมือมีมากกว่าข้าวโรงสี ข้าวโภชน์ยิ่งมีน้อย ในน้ำนมวัวมีมากกว่าข้าว เด็ก ๆ ต้องกินคัลเซียมวันละประมาณ ๑ กรัม สำหรับผู้ใหญ่ลดลงเหลือครึ่งเดียวก็พอ ถ้าจะกินแต่ข้าวอย่างเดียวให้ได้คัลเซียมหนัก ๑ กรัม ก็ต้องกินข้าวหนักถึง ๙ กิโลกรัม หรือถ้าจะกินคัลเซียมจากนมวัว ก็ต้องกินนมวัวตั้ง ๑ ลิตร์ แต่เราจะให้เด็กกินข้าวเป็นจำนวนมากถึงเช่นนั้นไม่ได้ น้ำนมวัวในบ้านเราก็หายากและแพง เราจึงควรต้องหาคัลเซียมจากอาหารอื่น ได้แก่ ไข่ไก่ ไข่เป็ด และผักซึ่งเป็นใบเขียว เพราะในไข่และผักซึ่งเป็นใบเขียวนั้นมีคัลเซียมมาก

ฟอสฟอรัส เกลือของธาตุนี้สำคัญแก่การสร้างเนื้อหนังและกะดูกอย่างเดียวกับคัลเซียม ในคนผู้ใหญ่ต้องให้ได้ฟอสฟอรัสมากกว่าคัลเซียม คือประมาณวันละ ๑ กรัม ในเด็กต้องให้ได้ฟอสฟอรัส



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑.๑๕๖ คาโลรี่.

มากเท่ากับคัลเซียม เกลือแร่นี้มีมากในเนื้อสัตว์ น้ำนมวัว ไข่ไก่ ไข่เป็ด และผักซึ่งเป็นใบเขียว พวกธัญญพืช เช่นข้าว ก็มีฟอสฟอรัสมาก แต่ต้องเป็นข้าวซ้อมมือหรือข้าวสี ๗๐ เปอร์เซนต์ ข้าวโภชน์ก็มีฟอสฟอรัสมาก โดยมากอาหารใดมีคัลเซียมมาก อาหารนั้นมักมีฟอสฟอรัสมากด้วยเหมือนกัน

เหล็ก เกลือของธาตุนี้เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดโลหิต ถ้าร่างกายขาดเหล็ก จะเกิดโรคโลหิตจางขึ้น เกลือแร่นี้มีมากในเนื้อสัตว์และเครื่องในของสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว มีมากกว่าอวัยวะอื่น ๆ ผักใบเขียวก็มีเหล็กมาก โดยฉะเพาะ ใบตำลึง ใบมันเทศ พริก มีมากกว่าผักอื่น ๆ ผลไม้บางอย่างมีพอประมาณ บางอย่างก็มีมาก

กล่าวโดยสรุปแล้ว ร่างกายจะได้เกลือแร่ที่สำคัญและไม่สำคัญทั้งสิ้น จากอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ ไข่ และผักใบเขียว โดยฉะเพาะผักใบเขียวมีคัลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กมากผลไม้มีน้อย พวกข้าวและถั่วมีคัลเซียมและเหล็กน้อย แต่มีฟอส

สิ้นปี

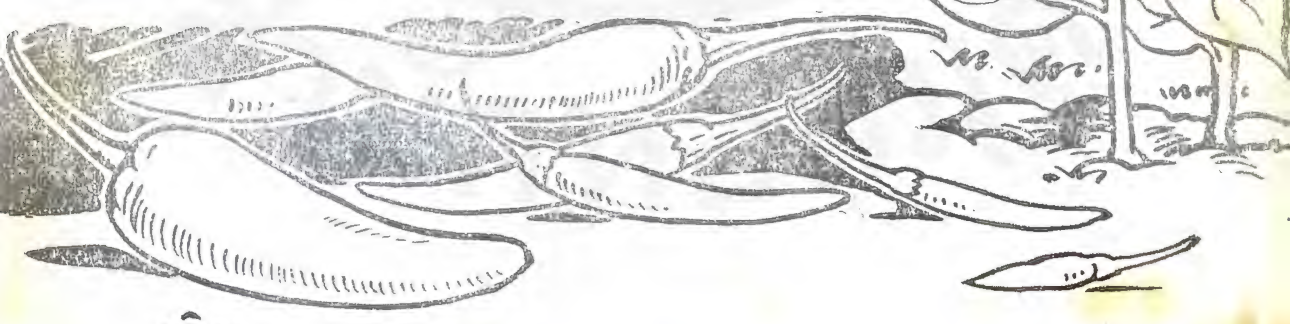
ปีที่ ๑๐ ๓๗ ภาค ๑ ๒๔๓

ตารางไวเตรด ๑๓.๓๑

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๖๓๐ คาโลรี

ฟอรัสมาก เนื้อสัตว์มีฟอสฟอรัสและเหล็กมากแต่มีคัลเซียมน้อย เกลือแร่ที่จะได้จากอาหารตามที่ร่างกายต้องการนั้นไม่จำกัดจำนวนข้างมาก คือแม้ว่าจะกินมากเกินต้องการก็ไม่ให้โทษอย่างใด กินน้อยเกินไปเสียอีกจะเกิดโทษขึ้น ฉะนั้นอาหารประจำวันของเราจึงควรต้องมีอาหารจำพวกที่กล่าวถึงแล้วโดยฉะเพาะอย่างยิ่งผัก เพื่อให้ร่างกายได้เกลือแร่เป็นปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการ

๕. วิตามิน เป็นธาตุอาหารอุปกรณ์เปรียบเสมือนเครื่องยนตร์ ซึ่งทำงานได้ด้วยน้ำมันเบนซินแต่ก็ขาดน้ำมันเครื่องไม่ได้ ถ้าไม่ใส่น้ำมันเครื่องเครื่องยนตร์นั้นก็ทำงานไม่ได้ ธาตุอาหารชะนิดนี้ก็เช่นเดียวกัน เป็นธาตุอาหารที่สำคัญที่สุดจำพวกหนึ่งของร่างกาย จะขาดหรือแม้จะบกพร่องไปก็ไม่ได้ ร่างกายจะแปรปรวนเกิดโรคหลายอย่าง วิตามินมีหลายชะนิด ถ้าในร่างกายขาดหรือบกพร่องชะนิดใด ก็เกิดโรคหรืออาการของการขาดวิตามินชะนิดนั้นๆ วิตามินมีปนอยู่กับอาหารสามัญแทบทุกอย่างที่เรากินอยู่ทุกวันนี้ มากชะนิดบ้างน้อยชะนิด

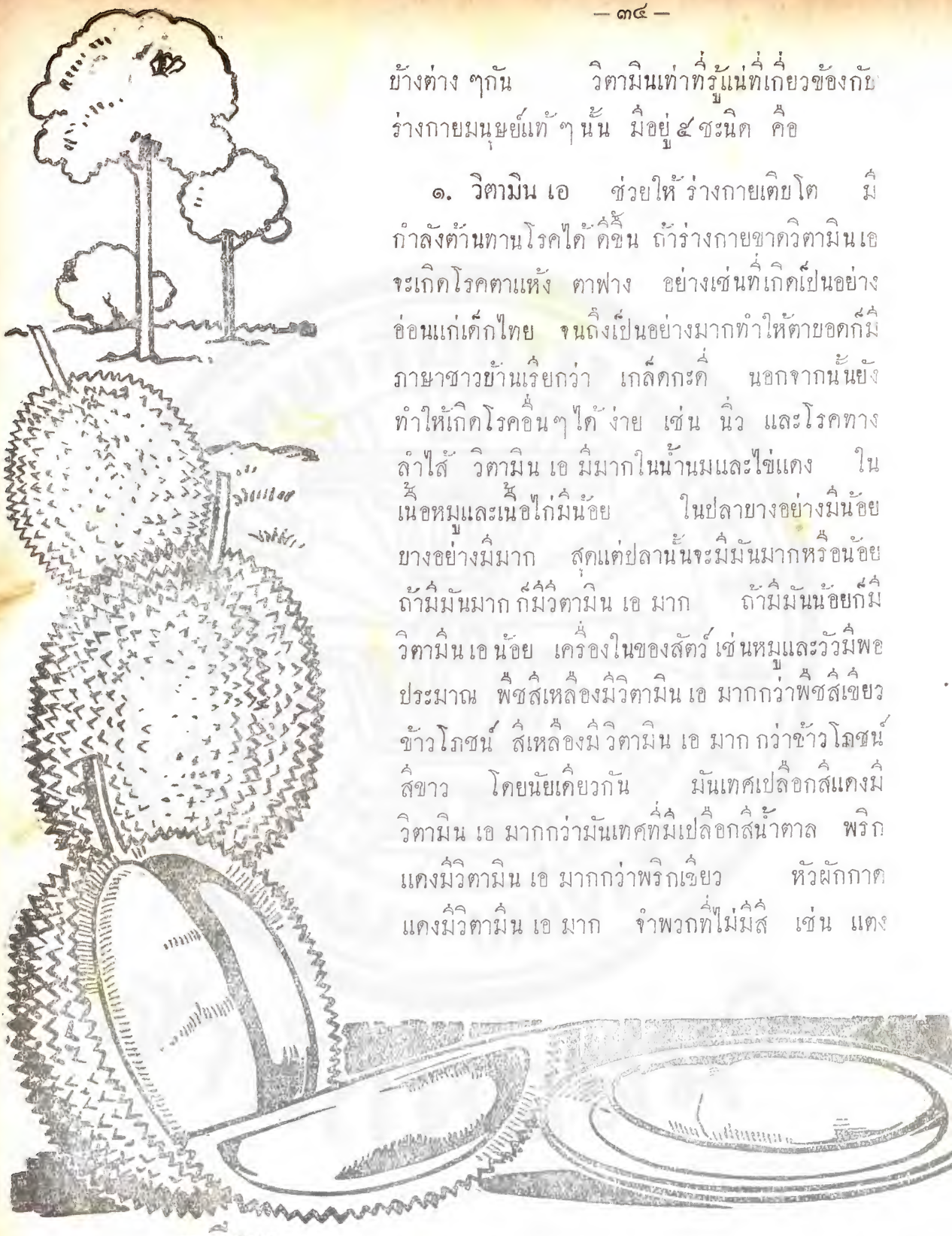


พริก

ขี้เท่า๒.๒๕
คาร์โบไฮเดรต ๖.๐๖ | กาก ๐.๗๕ | ไขมัน ๐.๗๐ | โปรตีน ๕.๔๘ | น้ำ ๘๔.๖๓
เอ บี จี
เอ บี จี
บี จี
ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๔๘๐ คาโลรี

ข้างต่าง ๆกัน วิตามินเท่าที่รู้แน่ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายมนุษย์แท้ ๆ นั้น มีอยู่ ๕ ชะนิด คือ

๑. **วิตามิน เอ** ช่วยให้ร่างกายเติบโต มีกำลังต้านทานโรคได้ดีขึ้น ถ้าร่างกายขาดวิตามินเอจะเกิดโรคตาแห้ง ตาฟาง อย่างเช่นที่เกิดเป็นอย่างอ่อนแก่เด็กไทย จนถึงเป็นอย่างมากทำให้ตายอดก็มี ภาษาชาวบ้านเรียกว่า เกล็ดกะดี่ นอกจากนั้นยังทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น นิ่ว และโรคทางลำไส้ วิตามิน เอ มีมากในน้ำนมและไข่แดง ในเนื้อหมูและเนื้อไก่มีน้อย ในปลาบางอย่างมีน้อยบางอย่างมีมาก สุดแต่ปลานั้นจะมีมันมากหรือน้อย ถ้ามีมันมาก ก็มีวิตามิน เอ มาก ถ้ามีมันน้อยก็มีวิตามิน เอ น้อย เครื่องในของสัตว์ เช่นหมูและวัวมีพอประมาณ พืชสีเหลืองมีวิตามิน เอ มากกว่าพืชสีเขียว ข้าวโภชน์ สีเหลืองมีวิตามิน เอ มาก กว่าข้าวโภชน์สีขาว โดยนัยเดียวกัน มันเทศเปลือกสีแดงมีวิตามิน เอ มากกว่ามันเทศที่มีเปลือกสีน้ำตาล พริกแดงมีวิตามิน เอ มากกว่าพริกเขียว หัวผักกาดแดงมีวิตามิน เอ มาก จำพวกที่ไม่มีสี เช่น แตง

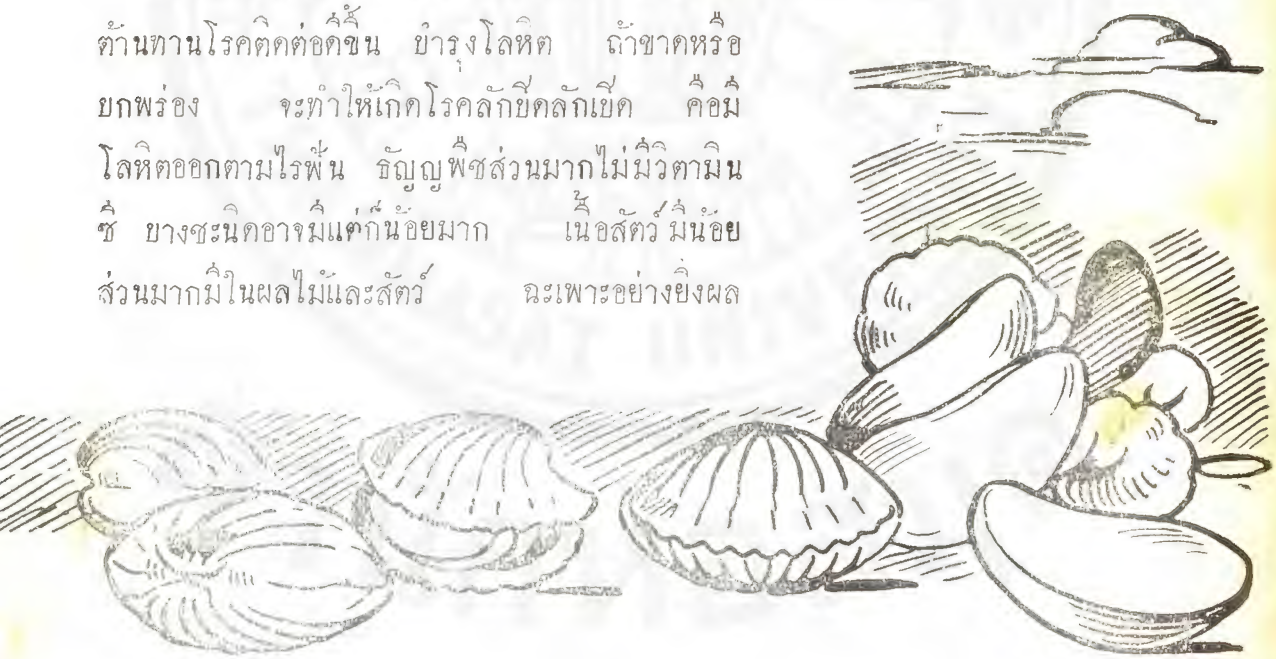


ทหารบก
ลิ้นท่า ๓.๒๔
เอ ปี ๒๒ ๒๓
โปรดเห็น ๒.๓๑
น้ำ ๕๕ . ๕๐ —→

กวา หอม หัวผักกาด ไม่มี หรือมีน้อยมาก ส่วนผักที่เป็นใบโดยมากมี บางอย่างมีมาก บางอย่างก็มีพอประมาณ ในผลไม้ ส่วนมากมีวิตามินเอ กล้วยนับว่ามีมากกว่าผลไม้ชะนิดอื่นหลายชะนิด ข้าวขาวโรงสีไม่มีวิตามินนี้เลย

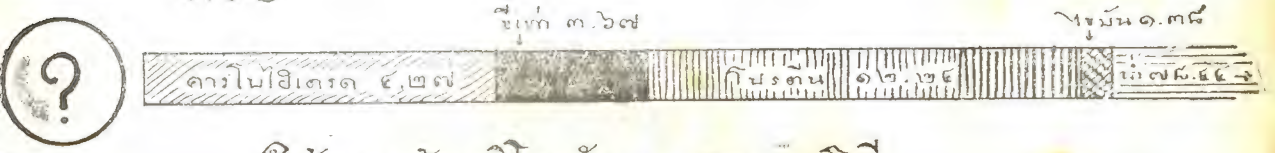
๒. วิตามิน บี ช่วยบำรุงอวัยวะย่อยอาหาร บำรุงเส้นประสาท ทำให้เนื้อกล้ามมีกำลังยืดหดได้ดี ถ้าขาดหรือบกพร่องจะเกิดโรคเกี่ยวกับโรคลำไส้และประสาท ที่เป็นกันมากคือโรคเหน็บชา วิตามินนี้มีมากในข้าวซ้อมมือหรือข้าวสี ๗๐ เปอร์เซ็นต์ มะเขือเทศ มะละกอ ส้ม กล้วย หัวผักกาดแดง ไข่ น้ำนม ผลไม้ส่วนมากมีวิตามินนี้ และผลไม้สุกมีมากกว่าดิบ

๓. วิตามิน ซี ช่วยทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคติดต่อดีขึ้น บำรุงโลหิต ถ้าขาดหรือบกพร่อง จะทำให้เกิดโรคลักปิดลักเปิด คือมีโลหิตออกตามไรฟัน ธัญญพืชส่วนมากไม่มีวิตามินซี บางชะนิดอาจมีแต่ก็น้อยมาก เนื้อสัตว์มีน้อย ส่วนมากมีในผลไม้และสัตว์ ฉะเพาะอย่างยิ่งผล



หอย

ขี้เท่า ๓.๖๗ ไข่มัน ๑.๓๘



ให้ความร้อน กิโลกรัมละ ๘๑๐ คาโลรี.

ไม้ จำพวกส้มและผักที่เป็นใบ ตามการค้นคว้าทดลอง ส้ม ของไทย มี วิตามิน ซี มากกว่า ส้มของซัวเถา ฮกเกี้ยน หรือกวางเจาวาน และมีวิตามินเอด้วย ซึ่งส้มจากอีกสามแหล่งในประเทศจีนไม่มี

๔. วิตามิน ดี เป็นวิตามินช่วยทำให้กะดูกและฟันแข็งแรง ถ้ายกพร่องจะเกิดโรคกะดูกอ่อนขึ้น ฉะเพาะอย่างยิ่งมักเป็นแก่เด็ก มีมากในน้ำนมและน้ำมันตับปลา ปลาคอดมีมากกว่าปลาอื่น แต่ในประเทศไทยมีแดดจัด เมื่อผิวหนังถูกกับแสงแดด จะ เกิดการ เปลี่ยนแปลง ที่ผิว หนัง เป็น วิตามินดีให้แก่ร่างกายขึ้นได้ ทั้งนี้ย่อมหมายความว่า ถ้าเราไม่อยู่ในร่มหรือในเรือนมากเกินไปแล้ว ร่างกาย ของ เรา ก็ มี โอกาศ ได้ รับ วิตามิน ดีอย่าง เพียงพอ อนึ่ง ตามการค้นคว้าทดลองนั้น สะเบียงแห้งหลายอย่างที่ใช้ วิธีถนอมโดยการผึ่งแดด เช่น ปลาแห้ง ปลาสลิด กล้วยตากนั้น แม้ ในขณะที่ยังไม่นำ ออก ผึ่งแดด จะ ไม่มีวิตามินดี แต่ภายหลังการผึ่งแดดแล้วหลายครั้ง ๆ ในอาหารนั้นจะเกิดวิตามินดีขึ้น เมื่อเช่นนี้การกินสะเบียงแห้งที่ทำให้

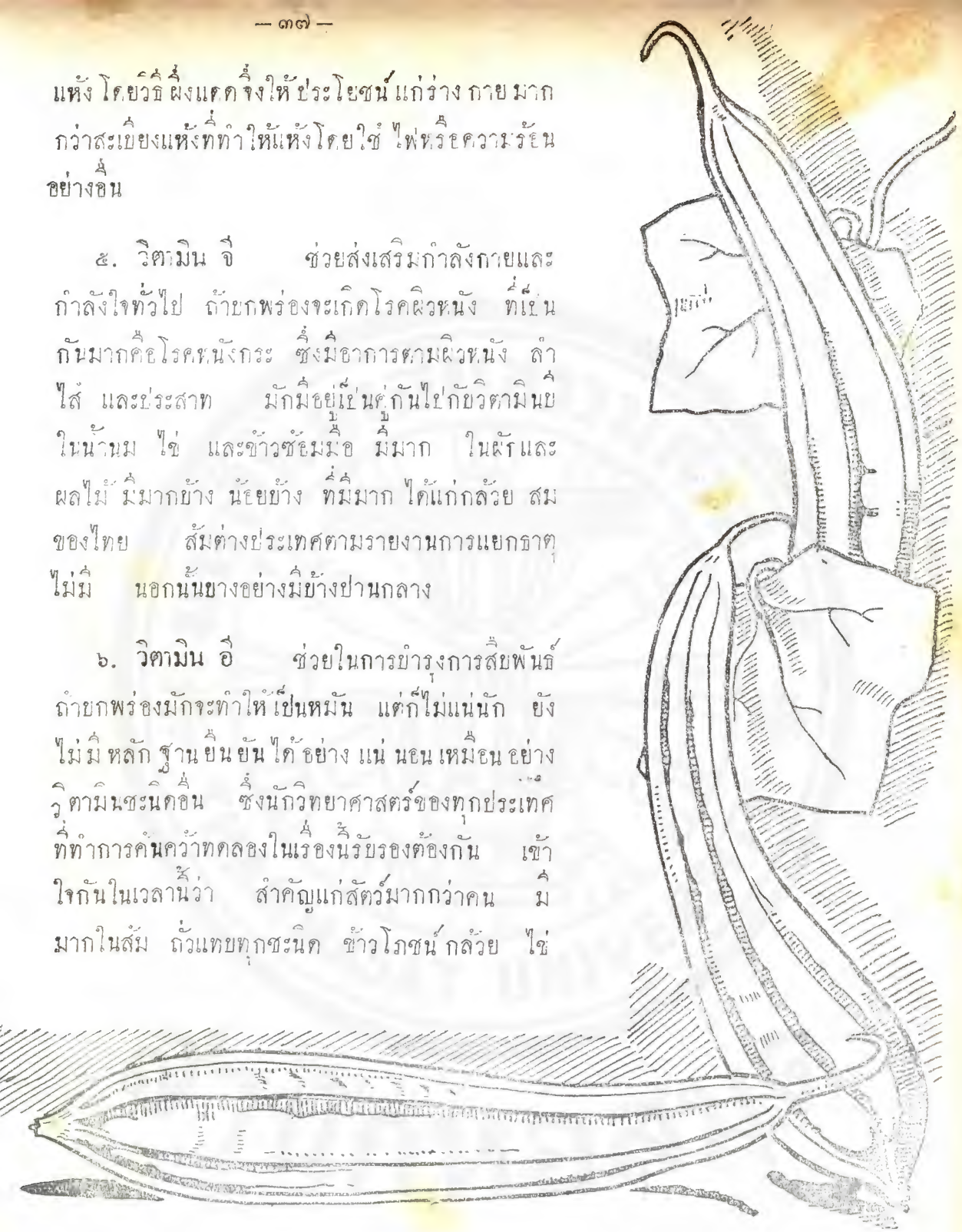
มะละกอ

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๔๑๐ คาโลรี.

แห้ง โดยวิธีผึ่งแดดจึงให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่าสะเบียงแห้งที่ทำให้แห้งโดยใช้ไฟหรือความร้อนอย่างอื่น

๕. วิตามิน จี ช่วยส่งเสริมกำลังกายและกำลังใจทั่วไป ถ้าขาดพร่องจะเกิดโรคผิวหนัง ที่เป็นกันมากคือโรคหนังกระ ซึ่งมีอาการตามผิวหนัง ลำไส้ และประสาท มักมีอยู่เป็นคู่กันไปกับวิตามินบี ในน้ำนม ไข่ และข้าวซ้อมมือ มีมาก ในผักและผลไม้ มีมากบ้าง น้อยบ้าง ที่มีมาก ได้แก่กล้วย ส้มของไทย ส้มต่างประเทศตามรายงานการแยกธาตุไม่มี นอกนั้นบางอย่างมีบ้างปานกลาง

๖. วิตามิน อี ช่วยในการบำรุงการสืบพันธุ์ ถ้าขาดพร่องมักจะทำให้เป็นหมัน แต่ก็ไม่แน่นัก ยังไม่มีหลักฐานยืนยันได้อย่างแน่นอนเหมือนอย่างวิตามินชนิดอื่น ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ของทุกประเทศที่ทำการค้นคว้าทดลองในเรื่องนี้รับรองต้องกัน เข้าใจกันในเวลานี้ว่า สำคัญแก่สัตว์มากกว่าคน มีมากในส้ม ถั่วแทบทุกชนิด ข้าวโภชน์ กล้วย ไข่



บวบ

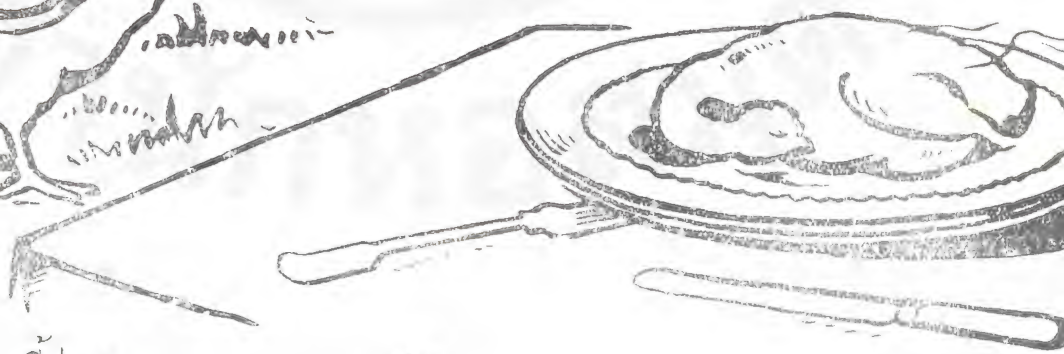
ขี้ท่า ๑.๒๘

๓	คาร์โบไฮเดรต ๔.๒๕	ไขมัน	โปรตีน ๐.๖๓	น้ำ ๙๔.๕๕

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๒๑๐ คาโลรี

และใบผักกาด มีข้างในกะหล่ำปลี และเนื้อสัตว์ เช่นเนื้อหมู เนื้อวัว

ความสำคัญของวิตามินนั้น กล่าวในส่วนรวมแล้ว วิตามินเป็นอาหารอุปกรณ์ ที่จะทำให้ ชีวิตของคนเราสดชื่นและให้ ร่างกายเติบโตสมบูรณ์ ถ้ายก พร่อง ก็ทำให้ อำนาจ ต้าน ทาน โรค ทั่ว ๆ ไปในร่างกายมีน้อยลง เปิดโอกาศให้ โรคภัยเข้าเบียดเบียฬได้ง่ายขึ้น และจะเชื่อมซึมหงอยเหงา ถ้าในร่างกายยกพร่องมาก ก็จะเกิดโรคขึ้นเป็นฉะเพาะอย่างไปตามที่กล่าวแล้วข้างต้นนั้น ร่างกายต้องการวิตามินไม่มีปริมาณจำกัด แตกต่างกันเป็นแต่ละบุคคลไป ฉะนั้น เพื่อเป็นเครื่องประกันว่าร่างกายของเราได้ วิตามิน ทุกชะนิด เพียง พอ แก่ ความต้องการแล้ว จึงควรกินอาหารจำพวกที่มีวิตามินมาก ๆ นั้นไว้ ตรายใดที่เราได้ กินโปรตีนที่ดีอันได้จากสัตว์ ได้ กินผักใบเขียว และได้ กินผลไม้ ที่สุกสด ตรายนั้นก็เป็นอันมั่นใจได้ว่า ร่างกายของเราได้ วิตามินอย่างเพียงพอแล้ว ปริมาณของวิตามินในอาหารสามัญ แต่ละ ชะนิดนั้นปรากฏใน ภาพใน วงกรมทุกหน้าแล้ว ถ้า มีชื่อวิตามินชะนิดใดมากก็หมาย

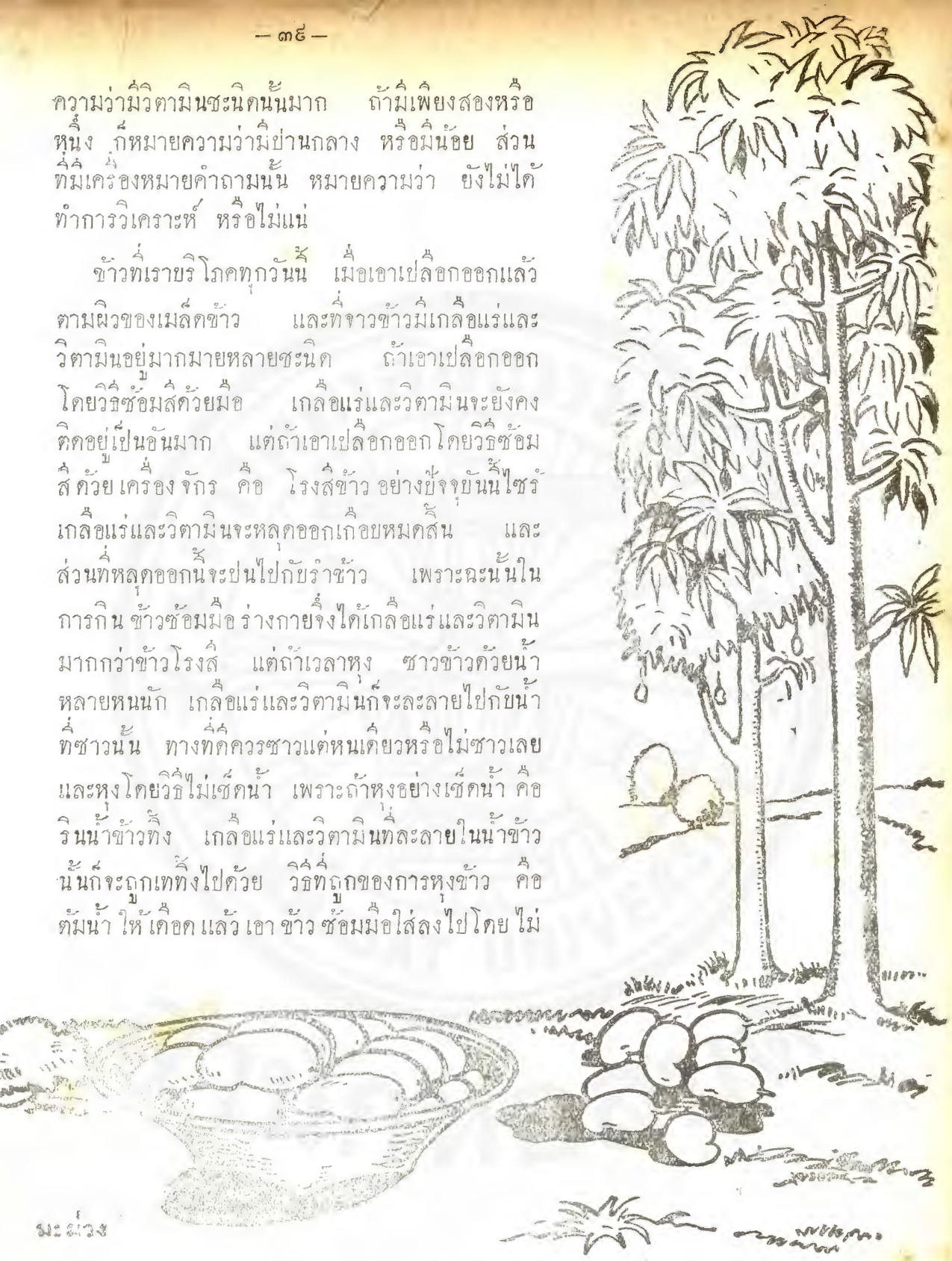


เนื้อไก่

ให้ความร้อน กิโลกรัมละ ๑๑๑๐ คาโลรี

ความว่ามีวิตามินชะนิดนั้นมาก ถ้ามีเพียงสองหรือหนึ่ง ก็หมายความว่ามีปานกลาง หรือมีน้อย ส่วนที่มีเครื่องหมายคำถามนั้น หมายความว่า ยังไม่ได้ทำการวิเคราะห์ หรือไม่แน่

ข้าวที่เราบริโภคทุกวันนี้ เมื่อเอาเปลือกออกแล้ว ตามผิวของเมล็ดข้าว และที่จาวข้าวมีเกลือแร่และวิตามินอยู่มากมายหลายชะนิด ถ้าเอาเปลือกออกโดยวิธีซ้อมสีด้วยมือ เกลือแร่และวิตามินจะยังคงติดอยู่เป็นอันมาก แต่ถ้าเอาเปลือกออกโดยวิธีซ้อมสีด้วยเครื่องจักร คือ โรงสีข้าว อย่างปัจจุบันนี้ไซร้ เกลือแร่และวิตามินจะหลุดออกเกือบหมดสิ้น และส่วนที่หลุดออกนี้จะปนไปกับรำข้าว เพราะฉะนั้นในการกินข้าวซ้อมมือ ร่างกายจึงได้เกลือแร่และวิตามินมากกว่าข้าวโรงสี แต่ถ้าเวลาหุง ซาวข้าวด้วยน้ำหลายหนนัก เกลือแร่และวิตามินก็จะละลายไปกับน้ำที่ซาวนั้น ทางที่ดีควรซาวแต่หนเดียวหรือไม่ซาวเลย และหุงโดยวิธีไม่เซ็ดน้ำ เพราะถ้าหุงอย่างเซ็ดน้ำ คือรินน้ำข้าวทิ้ง เกลือแร่และวิตามินที่ละลายในน้ำข้าวนั้นก็จะถูกเททิ้งไปด้วย วิธีที่ถูกของการหุงข้าว คือ ต้มน้ำให้เดือดแล้วเอาข้าวซ้อมมือใส่ลงไปโดยไม่



มะม่วง

ขี้เท่า ๑.๓๘
น้ำ ๘๒.๐๘ →
ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๗๕๐ กาโลรี

ต้องซาว ใช้ข้าว ๑ ส่วนน้ำ ๒ ส่วน หุงต่อไปอย่างไม่เช็ดน้ำ ถ้าทำได้ดั่งนี้ ก็จะบริโภคเกลือแร่และวิตามินของข้าวได้มากที่สุด

๖. น้ำ ร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึงร้อยละ ๖๐ ของน้ำหนักตัว ฉะนั้น ถ้าร่างกายขาดน้ำเราก็มีชีวิตอยู่ไม่ได้ แต่น้ำที่มีในร่างกายนั้นย่อมออกไปจากร่างกายทางผิวหนังเป็นเหงื่อ ทางไตเป็นน้ำปัสสาวะ และทางอื่น ๆ อยู่อีกทุกวัน ฉะนั้น เราจึงต้องคอยเติมน้ำเพื่อให้ครบส่วนเต็มที่อยู่เสมอ ตามปกติในอาหารที่เรากิน เช่น น้ำแกงเราก็ได้น้ำ ผัดเราก็ได้น้ำ จะเป็นเนื้อก็ดี ผักก็ดี หรือผลไม้ก็ดี แม้ที่สุดกระทั่งแป้งก็มีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยทั้งสิ้น แต่เราก็จะไว้ใจไม่ได้ว่า เราได้น้ำเพียงพอแล้ว ฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ ชั่วเวลา ๒๔ ชั่วโมง เราจึงควรจะต้องดื่มน้ำแท้ ๆ เข้าไปอีกต่างหากประมาณวันละ ๖ ถึง ๘ แก้ว อย่ากลัวว่าน้ำจะไปแน่นท้อง น้ำซึมจากอวัยวะย่อยอาหารเข้าไปในกระแสโลหิตได้เร็วมาก และถ้าเรากินมากเกินไปก็ไม่เกิดโทษแต่อย่างใด ถ้ามากไปร่างกายก็ถ่ายออกเองทางผิวหนังและไต เราจึงควรให้น้ำแก่ร่างกายไว้เกินกว่าที่ร่างกายต้องการดีกว่า

หอมสด

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๗๐๐ คาโลรี

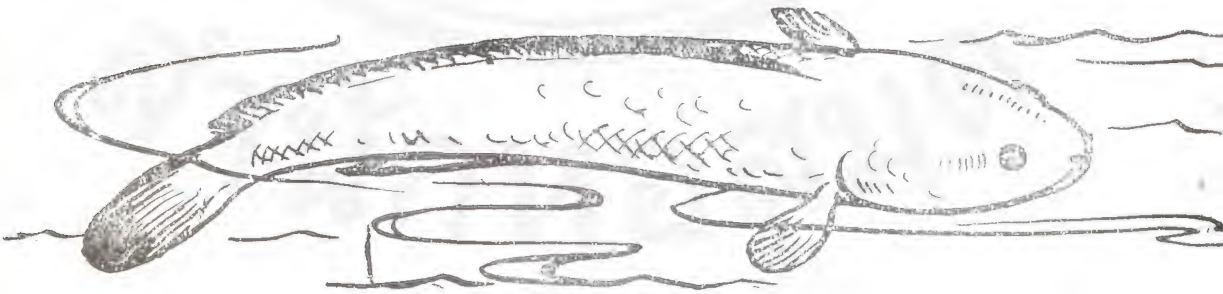
บทสี่

" ท่านกินอาหารทุกวัน แต่ท่านทราบหรือไม่ว่า
กินอย่างไรจึงจะเรียกว่า กินดี ?"

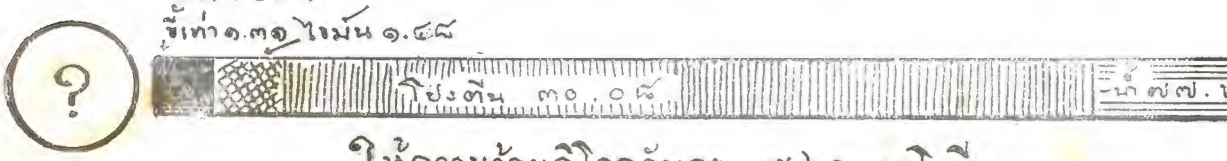
การกินอาหารที่ถูกส่วนครบธาตุนั้น จะต้องกินให้ได้ธาตุอาหารทั้ง ๖ จำพวก และมีปริมาณถูกส่วนตามที่ร่างการต้องการ แต่เท่านี้ยังไม่พอ ยังขาดไปอีกอย่างหนึ่ง คือปริมาณอาหารทั้งสิ้นจะต้องเพียงพอแก่การใช้จ่ายของร่างกาย คือการออกแรงต่าง ๆ ประจำวัน นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นคว้าทดลองในเรื่องนี้แล้ว แจ้งให้เราทราบว่า จำนวนอาหารซึ่งร่างกายต้องการนั้นมากน้อยต่างกัน ตามขนาดของคนและงานที่ทำ คนที่มีน้ำหนักมากก็ต้องกินอาหารมาก หรือถ้าทำงานหนักมากก็ต้องกินอาหารมากขึ้นตามส่วน การที่พูดว่าร่างกายของนาย ก. ต้องการอาหารเป็นจำนวนวันละเท่าใดนั้น เราไม่อาจชั่งตวงจำนวนอาหารได้ตามมาตราชั่งตวงวัดที่ใช้อยู่ทั่วไป เพราะอาหารต่าง ๆ

มีธาตุอาหารแตกต่างกัน เราจึงไม่ทำดังว่านั้น ผู้สำรวจทดลองใช้ วิธีทางวิทยาศาสตร์ และ การคำนวณเข้าช่วย โดยอาศัยความร้อนที่ระเหยออกจากร่างกายของคนหนึ่ง ๆ ในชั่วเวลา ๒๔ ชั่วโมงเป็นเกณฑ์ และให้ ชื่อหน่วยหนึ่ง ๆ แห่งความร้อนนี้ว่า คาโลรี และโดยวิธีทดลองค้นคว้า นักวิทยาศาสตร์ก็บอกให้เราทราบว่า อาหารแต่ละอย่างแต่ละจำนวนนั้นเป็นประโยชน์แก่ร่างกายในการก่อให้เกิดกำลังงานกี่คาโลรี จำนวนของคาโลรีต่อหนึ่งกิโลกรัมของอาหารที่บริโภคกันมากนั้น ได้ พิมพ์ควบไว้ กับภาพอาหารต่าง ๆ ในทุกหน้าของเอกสารสาธารณสุขนี้แล้ว ส่วนที่ไม่ได้ พิมพ์ ไว้ ก็เนื่องแต่การวิเคราะห์ ธาตุอาหาร บางอย่าง ยังมิได้ กระทำ กันจำนวนของ คาโลรี ทั้ง สิ้นใน อาหารนั้น จึง ยัง ทราบไม่ได้

ตามหลักทั่วไปนั้น กำหนดไว้ ว่า คนวัยกลางคนซึ่งมิได้ทำงาน ต้องการอาหารวันหนึ่ง ๆ อย่างน้อยประมาณ ๒,๑๐๐ คาโลรี คนวัยกลางคนซึ่งทำงานเล็กน้อย ต้องการอาหารในวันหนึ่งๆ อย่างน้อย



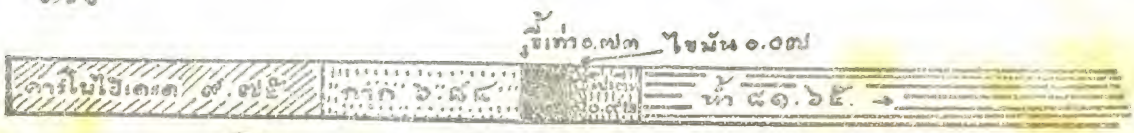
ปลาช่อน
ขี้เท่า ๑.๓๑ ไขมัน ๑.๔๘



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๙๖๐ คาโลรี

ประมาณ ๒,๕๐๐คาโลรี่ คนวัยกลางคนซึ่งทำงานหนักปานกลาง ต้องการอาหารในวันหนึ่งอย่างน้อยประมาณ ๓,๐๐๐ คาโลรี่ คนวัยกลางคนซึ่งทำงานหนักมาก ต้องการอาหารในวันหนึ่งอย่างน้อยประมาณ ๓,๕๐๐ คาโลรี่ ปัญหาจึงมีว่า ถ้าคนวัยกลางคนซึ่งต้องการ อาหารประมาณ ๒,๕๐๐ คาโลรี่ ทำอย่างไรจึงจะกินอาหารให้ได้ความร้อนตามที่กำหนดไว้ ในข้าวหรืออาหารที่เรากินโดยมากมีอาหารทั้งจำพวกคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ถ้าเราจะกินอาหารอย่างเดียวให้ได้จำนวนคาโลรี่ตามที่กำหนด เราต้องกินข้าวเป็นจำนวนกว่า ๖๐๐ กรัม (ข้าวหนึ่งกิโลกรัมให้ความร้อนเป็นแรงงานประมาณ ๓,๕๐๐ คาโลรี่) หรือต้องกินน้ำตาลกว่าครึ่งกิโลกรัม หรือน้ำนม ๑๔ แก้ว เราจึงจะได้จำนวนคาโลรี่ตามที่ต้องการ แต่เราจะกินดั่งว่านี้ไม่ได้ เพราะอาหารดั่งกล่าวแล้วมีธาตุอาหารแตกต่างกัน เช่น ในข้าวมีคาร์โบไฮเดรตมาก เนื้อสัตว์มีโปรตีนมาก ถ้ากินแต่อย่างเดียวเป็นจำนวนมาก ๆ แล้ว เราจะได้ธาตุอาหารต่าง ๆ ไม่ครบ

ฝรั่ง



ให้ความร้อน กิโลกรัมละ ๔๕๐ คาโลรี่.

ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ และเครื่องย่อยอาหารของเราจะต้องทำงานย่อยอาหารอย่างเดียว นั้นมากเกินกำลัง ทำให้เกิดความชำรุดขึ้นได้ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องกินอาหารต่าง ๆ กัน เพื่อถนอมอวัยวะย่อยอาหารของเราไว้ ไม่ปล่อยให้ส่วนหนึ่งส่วนใดทำการงานแต่ลำพัง จนเหน็ดเหนื่อยเกิดการชำรุดเสียหายและล้มเจ็บได้ โดยในมื้อหนึ่ง ๆ ต้องกินข้าวบ้าง เนื้อบ้าง ไขมันบ้าง

จากข้อความที่อ้างมาแล้ว อาจกล่าวได้โดยย่อว่า การเลือกอาหารกินเพื่อให้ได้ส่วนสัด คือเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย หรือที่เรียกว่า "การกินดี" นั้น ต้องกินอาหารหลายจำพวก เมื่อรวมเข้าแล้วต้องให้ได้คาโลรี คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ หรือถ้าขยายความเรียบเรียงเป็นข้อ ๆ เพื่อให้ดูง่ายขึ้น จะเป็นดังนี้

๑. ให้ได้จำนวนอาหารเป็นแรงงานเพียงพอสำหรับทดแทนการจ่ายประจำวัน และให้มีเหลือเก็บไว้ใช้ในยามขาดแคลน

ผักกาดขาว

ปีปีจี

ไข่เป็ดต้ม ๑๐ ไขมัน ๐.๓๐

คาร์โบไฮเดรต ๐.๔๓ | โปรตีน ๐.๕๐ | ไขมัน ๒.๓๐ | น้ำ ๙๑.๓๐

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๓๐๐ คาโลรี

๒. ให้ได้อาหารจำพวกเนื้อ เพื่อทดแทนหรือซ่อมแซมเนื้อหนังที่สึกหรอไป และให้มีเหลือสำหรับที่จะสร้างเพิ่มเติมขึ้นใหม่ เพื่อความแข็งแรงและสมบูรณ์ของร่างกาย

๓. ให้ได้เกลือแร่ที่สำคัญเป็นจำนวนเพียงพอที่จะซ่อมสร้างร่างกายให้ดำเนินหน้าที่ไปตามปกติได้

๔. ให้ได้วิตามินครบทั้ง ๕ ชะนิด (วิตามินอี ไม่จำเป็น) เพื่อให้ร่างกายสดชื่นและสมบูรณ์ และอย่าให้ยกพร่องถึงกับเกิดความเจ็บไข้ขึ้นได้

๕. ให้ได้น้ำเพียงพอสำหรับทดแทนส่วนที่เสียไป และหล่อเลี้ยงชีวิตของร่างกายทั่ว ๆ ไป

ตามหลักเกณฑ์ที่กล่าวมาแล้วนี้ เมื่อได้คิดคำนวณดูโดยอาศัยพิจารณาขนบธรรมเนียมประเพณีของพวกเราโดยทั่ว ๆ ไปประกอบกันแล้ว ก็พอจะกล่าวเป็นอย่างสามัญได้ว่า "การกินดี" นั้น สำหรับคนที่ทำงานเบา เช่นการขีดเขียน อย่างประหยัดที่สุดต้องกินอาหารวันละ ๓ มื้อ ๆ หนึ่งต้องกินข้าวอย่างน้อย ๑ จาน แต่ถ้าทำงานหนัก เช่นทำนาทำไร่

ผักชี

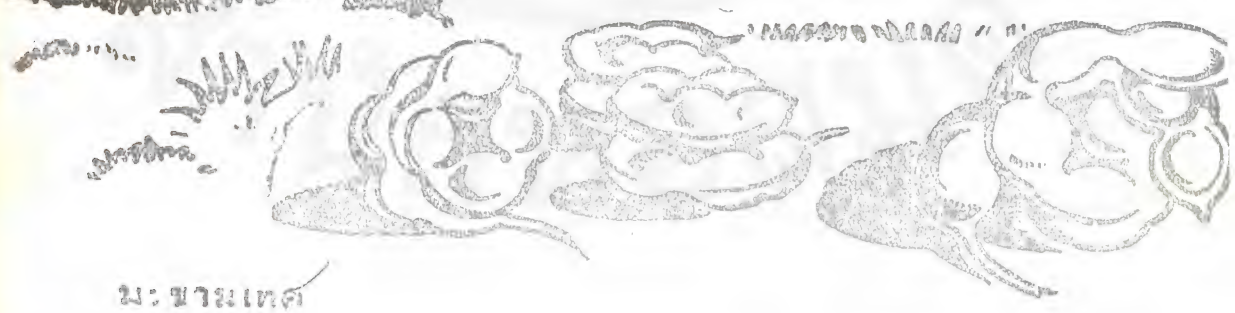
ชี้เท่า ๒.๗๕

๑.๑๑	๑.๑๑	๑.๑๑	๑.๑๑	๑.๑๑

ให้ความร้อนคิโลกรัมละ ๕๘๐ คาโลรี

ก็ต้องเพิ่มข้าวขึ้นเป็นมื้อละ ๒ หรือ ๓ จานก็ได้ ส่วนกับเข้า ไม่ควรให้ลดน้อยไปกว่าที่กะนี้ คือ เนื้อสัตว์ สักชิ้นหนึ่ง เช่น ถ้าเป็นเนื้อปลาก็เท่ากับขนาดปลาทูตัวงาม ๆ ๑ ตัว สำหรับเนื้อสัตว์ อื่น ๆ เช่น เนื้อหมู วัว ควาย เป็ด ไก่ ฯลฯ เหล่านี้ ประมาณเท่ากับเนื้อปลาทู ๑ ตัว หรือถ้าเป็นไข่จะเป็นไข่ไก่ หรือไข่เป็ดก็ได้ อย่างน้อย ๑ ฟอง หรืออาหารที่ทำขึ้นจากถั่วเหลืองพอ ๆ กันกับในกับเข้าที่กินนั้น ต้องมีกับข้าวน้ำมันหมูและกะทิผะสมอยู่ด้วย เช่น กับข้าวที่ปรุงโดยวิธี ผัด หรือแกง หรือหลน เป็นต้น สำหรับผักนั้นควรต้องมีกินประจำทุกมื้อ จะกินเป็นผักจิ้มน้ำพริกกะปิ หรือจิ้มปลาร้า หรือหลน หรือผัดกับเนื้อ หรือปลาอะไรก็ได้ การกินผักมาก ๆ จะช่วยกันมิให้อ้จจาระผูกด้วย เมื่อกินข้าวแล้วต้องกินผลไม้สุกสด สุดแต่จะหาได้ตามฤดูกาล เช่น กล้วย ส้ม สับปะรส มะละกอเป็นต้น สำหรับพริกนั้นไม่ควรกินกันมากนัก ยิ่งเด็กด้วยแล้วไม่ควรหัดให้กินเผ็ดจัด เพราะอาจทำให้อาตุพิการได้

อาหารที่พวกเราคนไทย ส่วนมากกินกัน อยู่ทุกวันนี้



ชื่อ ๑๓๐.๗๓ ไถ่ ๘๐ ๓๙
ให้ความ กิโลกรัมละ ๘๕

เมื่อพิจารณาตามความรู้ที่ได้ทราบมา แต่ข้างต้น จะเห็นได้ว่ายังขาดพร่องธาตุโปรตีน เกลือแร่ และวิตามินอยู่มาก ส่วนอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมันนั้น นับว่าได้กินกันดีอยู่แล้วเป็นส่วนมาก ที่ว่าพวกเรายังขาดพร่องธาตุอาหารกันอยู่อีก ๓ ชะนิดนั้น ก็โดยสังเกตจากสภาพทั่ว ๆ ไป คือ

๑. บุคคลเป็นจำนวนมากไม่เติบโตและสมบูรณ์แข็งแรงเท่าที่ควร ทำงานมักจะเหนื่อยง่าย และขาดความกระปรี้กระเปร่า ทั้งนี้เพราะได้ธาตุโปรตีนไม่เพียงพอ

๒. กำลังต้านทานโรคของคนบางจำพวกยังอ่อน ติดโรคติดต่อได้ง่าย มักจะออด ๆ แอด ๆ สามวันดีสี่วันไข้ เวลาล้มเจ็บ โรคที่ควรจะหายได้ในเร็ววัน ก็มักจะกลายเป็นเรื้อรังและตายเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เพราะได้เกลือแร่และวิตามินไม่พอ

๓ โรคขาดวิตามินบางอย่างยังมีมาก เช่นที่ขาดวิตามินบี ได้แก่เหน็บชา ฉะเพาะที่ตายเท่านั้นปีละกว่า ๓,๐๐๐ ราย คิดถึงแล้วมากกว่า

ะเฟือง.

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๒๕๐ คาโลรี

ตายด้วยอหิวาตกโรคเสียอีก ในเด็ก อวัยวะย่อยอาหารมักไม่ค่อยแข็งแรง เป็นทราง เป็นตาลขะโมย ตายกันเสียเป็นจำนวนมาก และมักจะขกพร่องวิตามินเอ ซึ่งทำให้เกิดเป็นโรคตา เคราะห์ดีที่ขกพร่องน้อย จึงไม่ถึงกับทำให้ตายอดกันเป็นจำนวนมาก

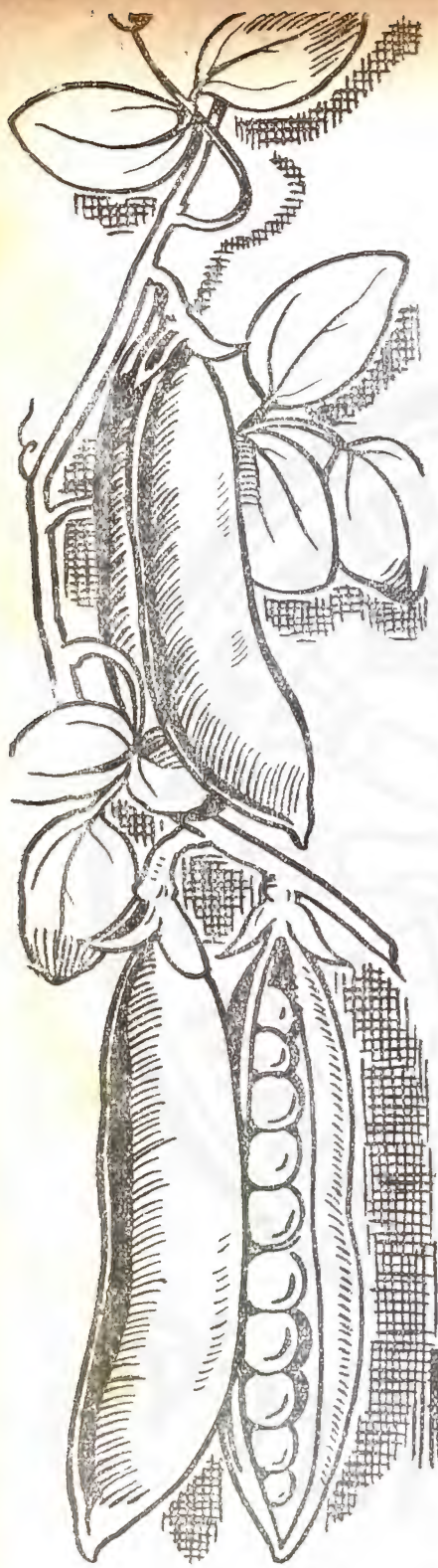
๔. โดยมากมีฟันผุเน่าเสมอ ทั้งนี้เป็นเครื่องหมายของการที่ร่างกายหย่อนธาตุอาหารโดยทั่ว ๆ ไป ฉะเพาะอย่างยิ่งคัลเซียมและวิตามินซี

เพราะฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราจะพึงระมัดระวังตน เอาใจใส่ในการกินดีนี้ สั่งสอนคนในครอบครัวและญาติมิตร ให้แนะนำกันต่อ ๆ ไป และให้ตั้งปัญหา ๓ ข้อถามตัวอยู่เสมอ

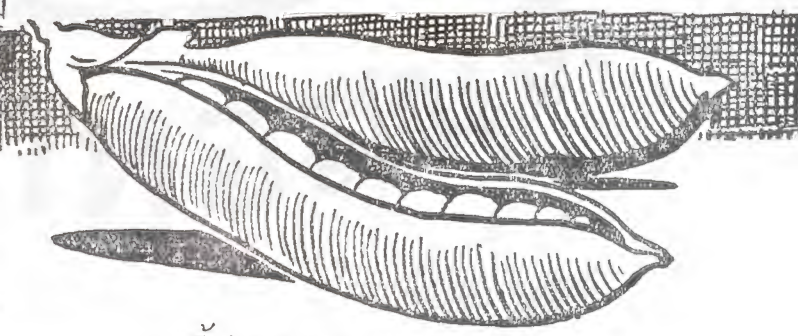
๑. วันนี้เราได้กินอาหารเนื้อเป็นจำนวนมากพอเพียงแล้วหรือยัง ?

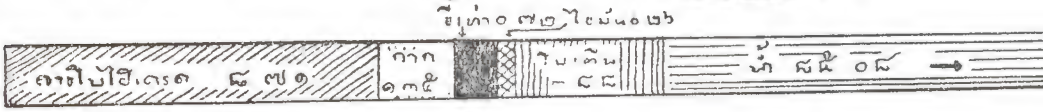
๒. วันนี้เราได้กินอาหารผักบ้างหรือเปล่าและมากเพียงพอแล้วหรือยัง ?

๓. วันนี้เราได้กินผลไม้อะไรบ้างแล้วหรือยัง ?



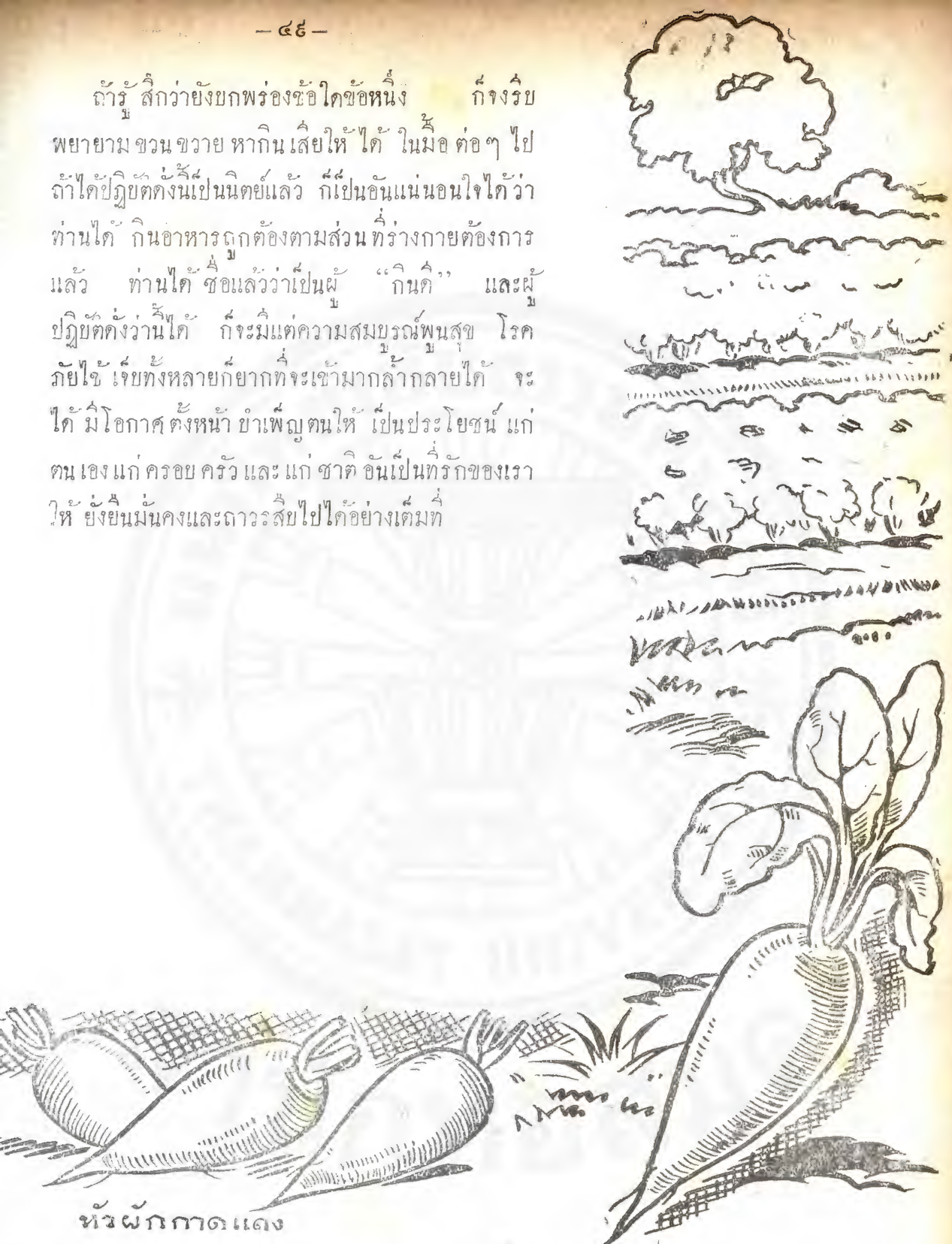
ถั่วลันเตา





ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๕๘๐ ตาโลรี่

ถ้ารู้สึกว่ายังขกพร่องข้อใดข้อหนึ่ง ก็จงรีบพยายามขวนขวาย หากินเสียให้ได้ ในมื้อต่อๆ ไป ถ้าได้ปฏิบัติดังนี้เป็นนิตย์แล้ว ก็เป็นอันแน่นอนใจได้ว่าท่านได้ กินอาหารถูกต้องตามส่วนที่ร่างกายต้องการแล้ว ท่านได้ชื่อแล้วว่าเป็นผู้ "กินดี" และผู้ปฏิบัติดังว่านี้ได้ ก็จะมีแต่ความสมบูรณ์พูนสุข โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายก็ยากที่จะเข้ามากล้ำกลายได้ จะได้มีโอกาศตั้งหน้าบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองแก่ครอบครัวและแก่ชาติอันเป็นที่รักของเราให้ยั่งยืนมั่นคงและถาวรสืบไปได้อย่างเต็มที่



หัวผักกาดแดง

ขี้เท่า ๐.๙๐ ไขมัน ๐.๒๓

การโปรไฮเดรต	๙.๐๘	กาก ๑.๒๗	โปรตีน ๒.๒๖	น้ำ ๘๖.๓๖

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๔๗๐ คาโลรี

บทผนวก

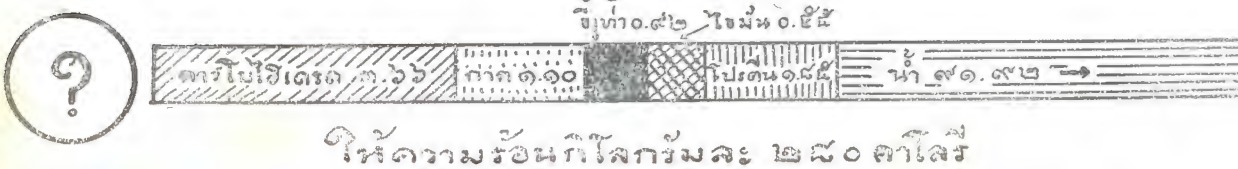
"ท่านทราบแต่เพียงว่า ผลไม้และสัตว์มีเกลือแร่และวิตามิน
- แต่ท่านทราบหรือไม่ว่า แต่ละอย่างมีมากน้อยเพียงใด"

คุณภาพและวิธีปรุงเครื่องดื่มอนามัย และของว่างที่มีจำหน่าย ในศาลาสาธารณสุขของงานฉลองรัฐธรรมนูญ พ.ศ. ๒๔๘๒ ซึ่งท่านอาจจะทำได้เองที่บ้าน มีดังต่อไปนี้

น้ำคั้นผักและผลไม้

วิธีทำ ละลายด่างทับทิมในน้ำจนเป็นสีชมพูแก่ ล้างผักและผลไม้ที่จะคั้นให้สะอาด สำหรับผักต้องแช่น้ำด่างทับทิมทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาทีเสียก่อน จึงค่อยเอาขึ้นล้างน้ำสะอาดอีกทีหนึ่ง หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอให้ใส่เครื่องบดได้ (ขนาดกว้าง ๑ ซม. ยาว ๓ ซม.) แต่สำหรับผักใบอ่อนไม่จำเป็นต้องหั่น เสร็จแล้วใส่เครื่องคั้นรองเอาน้ำมากรองด้วยผ้าขาวบางที่สะอาด น้ำที่คั้นได้นี้อาจปรุงแต่ง

ภูยฉาย



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๒๘๐ คาโลรี

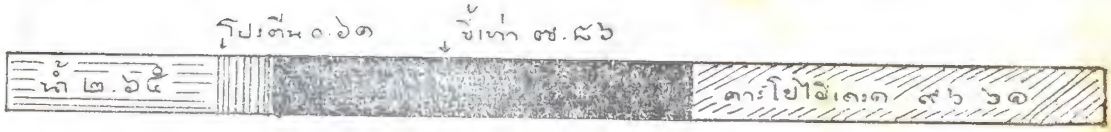
รสได้ตามชอบใจ โดยเติมน้ำมะนาว หรือน้ำส้มซ้า เกลือและน้ำตาล และใส่หรือแช่น้ำแข็งเป็นเครื่องดื่มเย็น

ผักต่าง ๆ ที่เหมาะสำหรับคั้นน้ำเป็นเครื่องดื่มได้แก่

๑. กะหล่ำปลี

ปริมาณ กะหล่ำปลีมีขนาด ๑ ศีรษะหนัก ๖๑๒ กรัม คั้นน้ำได้ ๓๐๐ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ กะหล่ำปลีมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๙๕.๙๓
กาก	,,	๐.๖๑
โปรตีน	,,	๐.๙๔
ไขมัน	,,	๐.๑๒
คาร์โบไฮเดรต	,,	๑.๖๗
คัลเซียม	,,	๐.๐๔๕
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๐๒๙
เหล็ก	,,	๐.๐๐๐๖



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๓๙๙ ๓โลรี.

โปแตสเซียม	ร้อย ๐.๒๘๓
วิตามินเอ +	วิตามินบี + +
วิตามินซี + +	วิตามินจี +

หนัก๑๐๐กรัมให้ความร้อนเป็นแรงงาน๑๒คาโลรี

๒. มะเขือเทศ

ปริมาณ มะเขือเทศขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๔๐ กรัม คั้นได้ น้ำ ๒๐ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ มะเขือเทศมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๙๕.๐๐
กาก	,,	๐.๕๖
โปรตีน	,,	๐,๑๕
ไขมัน	,,	๐.๓๐
คาร์โบไฮเดรต	,,	๒.๕๖
คัลเซียม	,,	๐.๐๐๔
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๐๐๑๑
เหล็ก	,,	๐.๐๐๐๘

เผือก

ชี้เท่า๑.๐๑ ไขมัน๐.๓๙

เอบีซี ปีซี

คาร์โบไฮเดรต ๓๒.๕๑ กากใย ๑๕๙ โปรตีน ๑๒๙ น้ำ ๖๓.๒๑

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๔๒๐ คาโลรี.

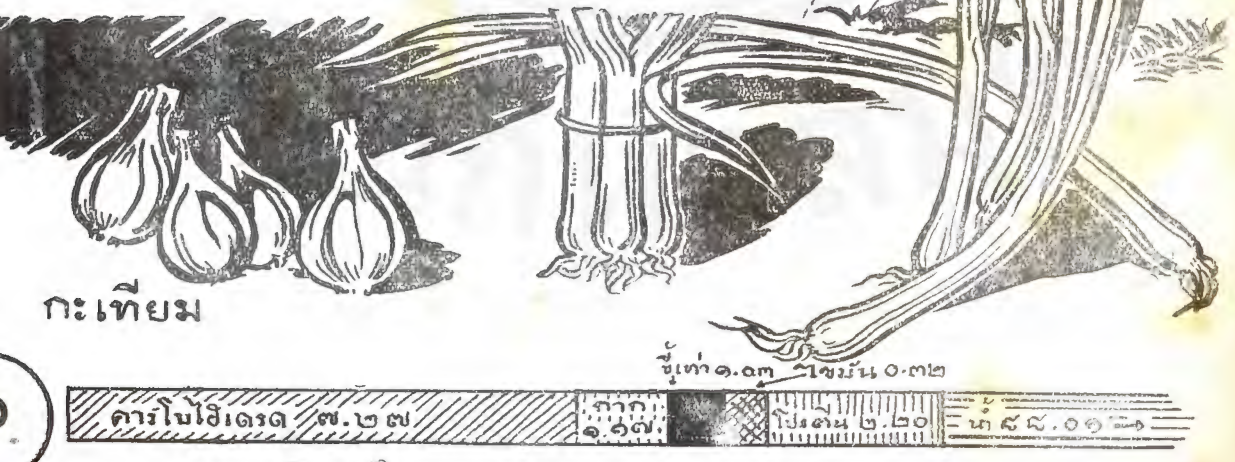
โปแตสเซียม	ร้อยละ ๐.๒๓๙
วิตามิน เอ + +	วิตามิน บี + +
วิตามิน ซี + + +	วิตามิน จี +

หนัก ๑๐๐ กรัม จะให้ความ ร้อนเป็นแรงงาน ๑๘ คาโลรี

๓. แตงกวา

ปริมาณ แตงกวาขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๓๐ กรัม คั้นน้ำได้ ๒๐ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ แตงกวามีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๙๕.๒๓
กาก	,,	๐.๗๔
โปรตีน	,,	๑.๐๕
ไขมัน	,,	๐.๑๓
คาร์โบไฮเดรต	,,	๒.๓๑
คัลเซียม	,,	๐.๐๓๑
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๐๓๑
เหล็ก	,,	๐.๐๐๑
โปแตสเซียม	,,	๐.๒๒๕



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๔๒๐ คาโลรี

วิตามินเอ + วิตามินซี + +

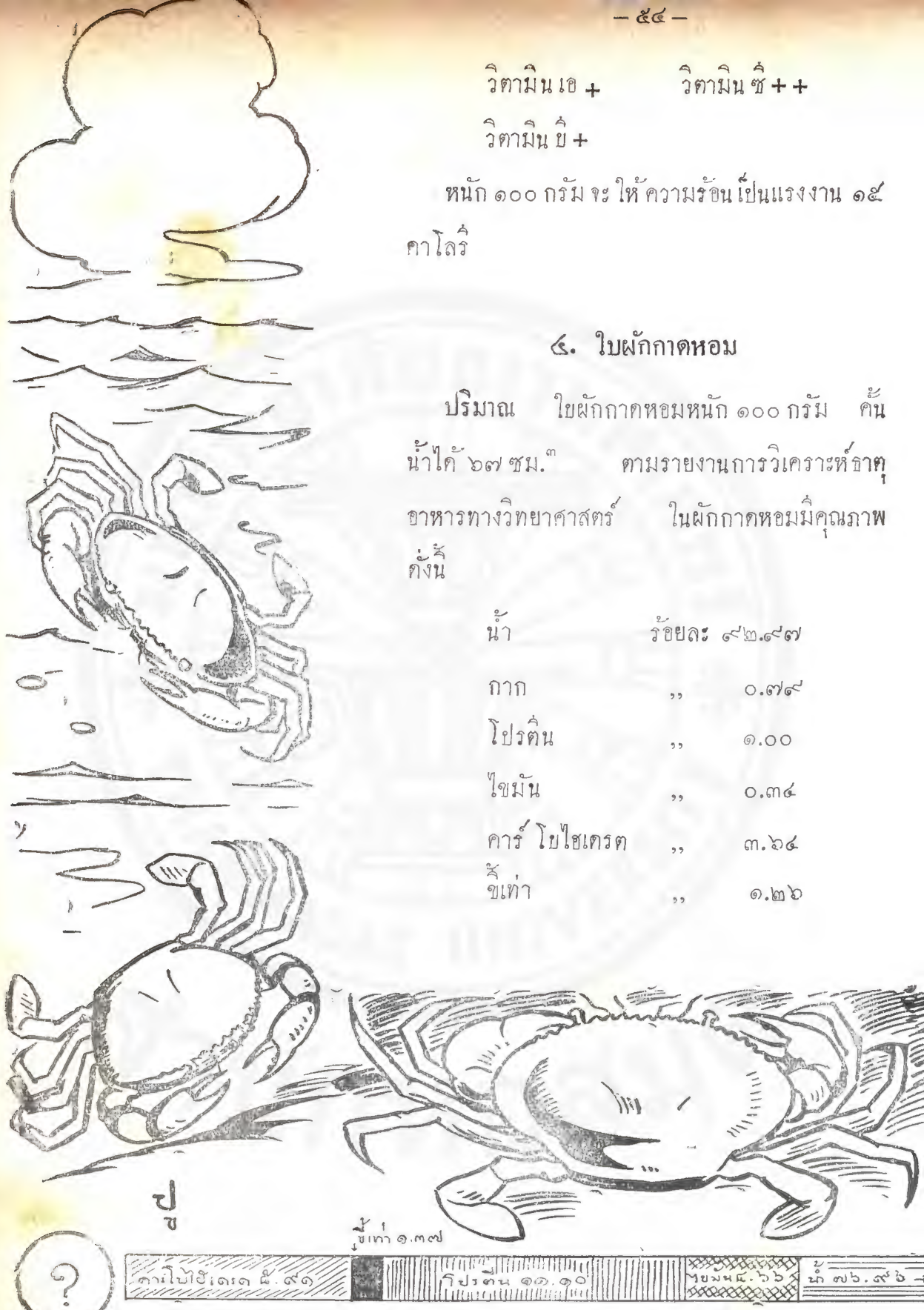
วิตามินบี +

หนัก ๑๐๐ กรัม จะให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๑๕ คาโลรี

๔. ใบผักกาดหอม

ปริมาณ ใบผักกาดหอมหนัก ๑๐๐ กรัม คั้นน้ำได้ ๖๗ ซม.๓ ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ ในผักกาดหอมมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๙๒.๙๗
กาก	,,	๐.๗๙
โปรตีน	,,	๑.๐๐
ไขมัน	,,	๐.๓๔
คาร์โบไฮเดรต	,,	๓.๖๔
ขี้เท่า	,,	๑.๒๖



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๑๓๐ คาโลรี

วิตามิน บี ++ วิตามิน ซี +++
วิตามิน จี ++

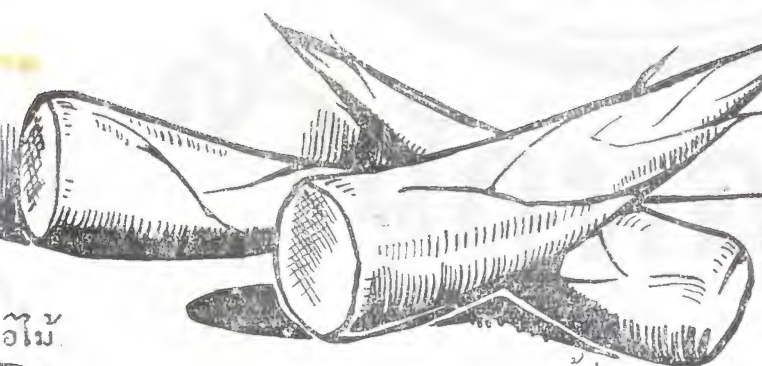
หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๒๒ คาโลรี

๕. ผักกาดใบขาว

ปริมาณ ผักกาดใบขาว หนัก ๑๐๐ กรัม คั้นน้ำได้ ๙๐ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ ผักกาดใบขาว มีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๙๑.๓
กาก	,,	๐.๘๐
คาร์โบไฮเดรต	,,	๔.๔๓
โปรตีน	,,	๒.๐๖
ไขมัน	,,	๐.๓๑
ขี้เท่า	,,	๑.๑๐

วิตามิน เอ +++ วิตามิน บี ++
วิตามิน ซี +++ วิตามิน จี ++



ขี้เท่า ๑.๕๕

คาร์โบไฮเดรต ๔.๒๔	กาก ๐.๑๗	ไขมัน ๑.๕๑	โปรตีน ๑.๗๖	น้ำ ๙๒.๗๗

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๒๙๐ คาโลรี.

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๓๖ คาโลรี

๖. ผักขม

ปริมาณ ผักขมหนัก ๑๐๐กรัม คั้นน้ำได้ ๕๕ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ ผักขมมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๙๑.๔๖
กาก	,,	๐.๘๘
โปรตีน	,,	๒.๔๐
ไขมัน	,,	๐.๓๐
คาร์โบไฮเดรต	,,	๓.๒๐
คัลเซียม	,,	๐.๑๐๓
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๐๓๘
เหล็ก	,,	๐.๐๑๙๕
โปแตสเซียม	,,	๐.๔๐๐

วิตามินเอ +++ วิตามินบี ++

วิตามินซี +++ วิตามินดี ไม่แน่ว่ามีหรือไม่

วิตามินจี ++

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๒๖ คาโลรี

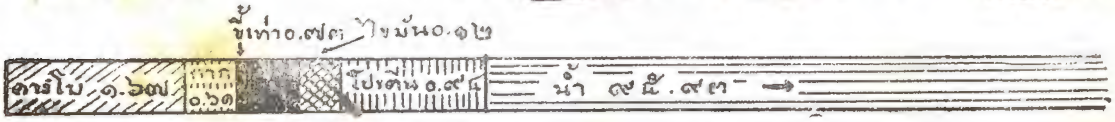
๗. มะนาว

ปริมาณ มะนาวขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๖๐ กรัม คั้นน้ำได้ ๔๒ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ราตุอาหาร ทางวิทยาศาสตร์ มะนาวมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๘๙.๓๗
กาก	,,	๐.๖๕
โปรตีน	,,	๐.๘๒
ไขมัน	,,	๐.๘๙
คาร์โบไฮเดรต	,,	๗.๘๔
คัลเซียม	,,	๐.๐๓๓
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๐๒๔
เหล็ก	,,	๐.๐๐๐๖
โปแตสเซียม	,,	๐.๑๙๓
วิตามินเอ	ไม่แน่ว่ามีหรือไม่	
วิตามินบี ++	วิตามินซี ++	

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๔๔ คาโลรี

กะหล่ำปลี



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๒๐ คาโลรี

๘. คอกเทลน้ำผัก

วิธีทำ ผะสมน้ำผักต่าง ๆ ที่คั้นไว้อย่างละส่วน คนให้เข้ากัน แต่งรส ด้วย น้ำ มะนาว หรือ ส้มซ่า น้ำตาลและเกลือ แล้วแต่ใจชอบ

ผลไม้ ที่ควรคั้นได้แก่

๑. ส้มโอ

ปริมาณ ส้มโอขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๗๗๒ กรัม คั้นน้ำได้ ๓๙๒ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ ส้มโอมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๘๔.๘๒
กาก	,,	๐.๘๓
โปรตีน	,,	๐.๗๔
ไขมัน	,,	๐.๕๖
คาร์โบไฮเดรต	,,	๑๒.๒๐
คัลเซียม	,,	๐.๐๔๑
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๐๔๓
เหล็ก	,,	๐.๐๐๐๙

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๔๐๐ คาโลรี

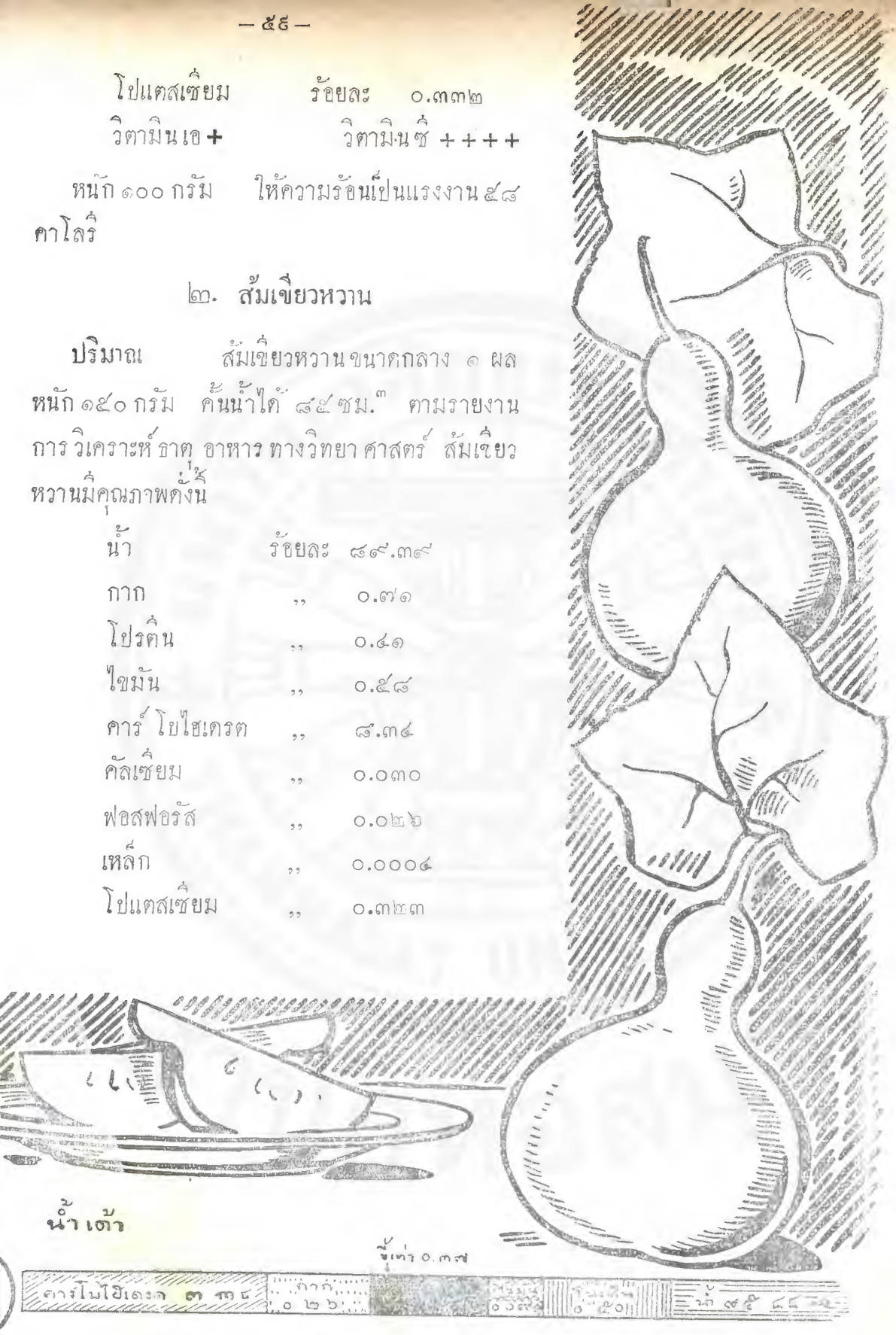
โปแตสเซียม	ร้อยละ	๐.๓๓๒
วิตามินเอ +	วิตามินซี	+ + + +

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๕๘ คาโลรี

๒. ส้มเขียวหวาน

ปริมาณ ส้มเขียวหวานขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๑๕๐ กรัม คั้นน้ำได้ ๘๕ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ ส้มเขียวหวานมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๘๙.๓๙
กาก	,,	๐.๗๑
โปรตีน	,,	๐.๔๑
ไขมัน	,,	๐.๕๘
คาร์โบไฮเดรต	,,	๘.๓๔
คัลเซียม	,,	๐.๐๓๐
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๐๒๖
เหล็ก	,,	๐.๐๐๐๔
โปแตสเซียม	,,	๐.๓๒๓



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๗๐ คาโลรี.

วิตามินเอ + วิตามินบี ++
วิตามินซี ++ วิตามินอี +
วิตามินจี ++

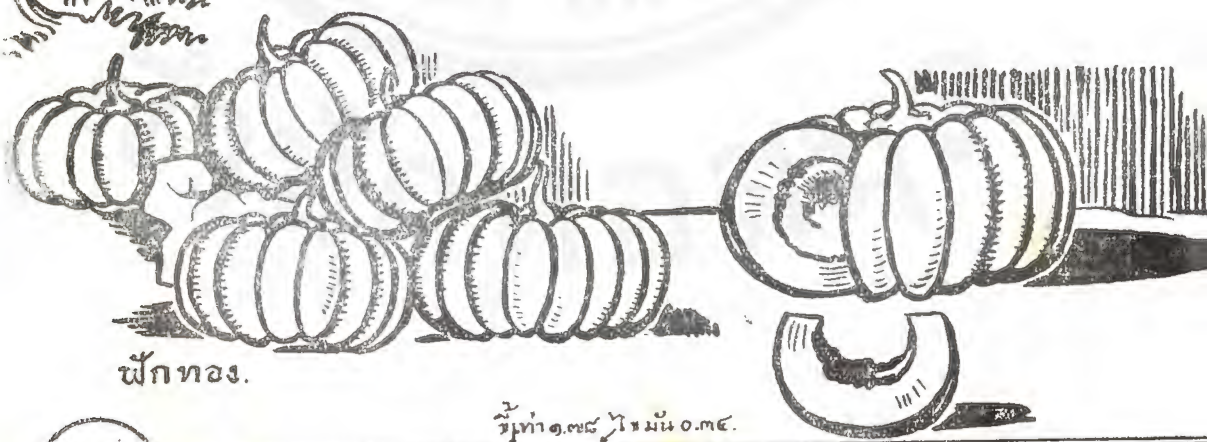
หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๔๑ คาโลรี

๓. ส้มเกลี้ยง

ปริมาณ ส้มเกลี้ยงขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๒๔๐ กรัม คั้นน้ำได้ ๑๐๐ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ ส้มเกลี้ยงมีคุณภาพดังนี้

โปรตีน	ร้อยละ	๐.๘
ไขมัน	,,	๐.๒
คาร์โบไฮเดรต	,,	๑๑.๖
วิตามินซี ++++		

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๕๕ คาโลรี



ฟักทอง.

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๔๘๐ คาโลรี

๔. ส้มซ่า

ปริมาณ ส้มซ่าขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๑๓๕ กรัม คั้นน้ำได้ ๖๕ ซม.^{๓}

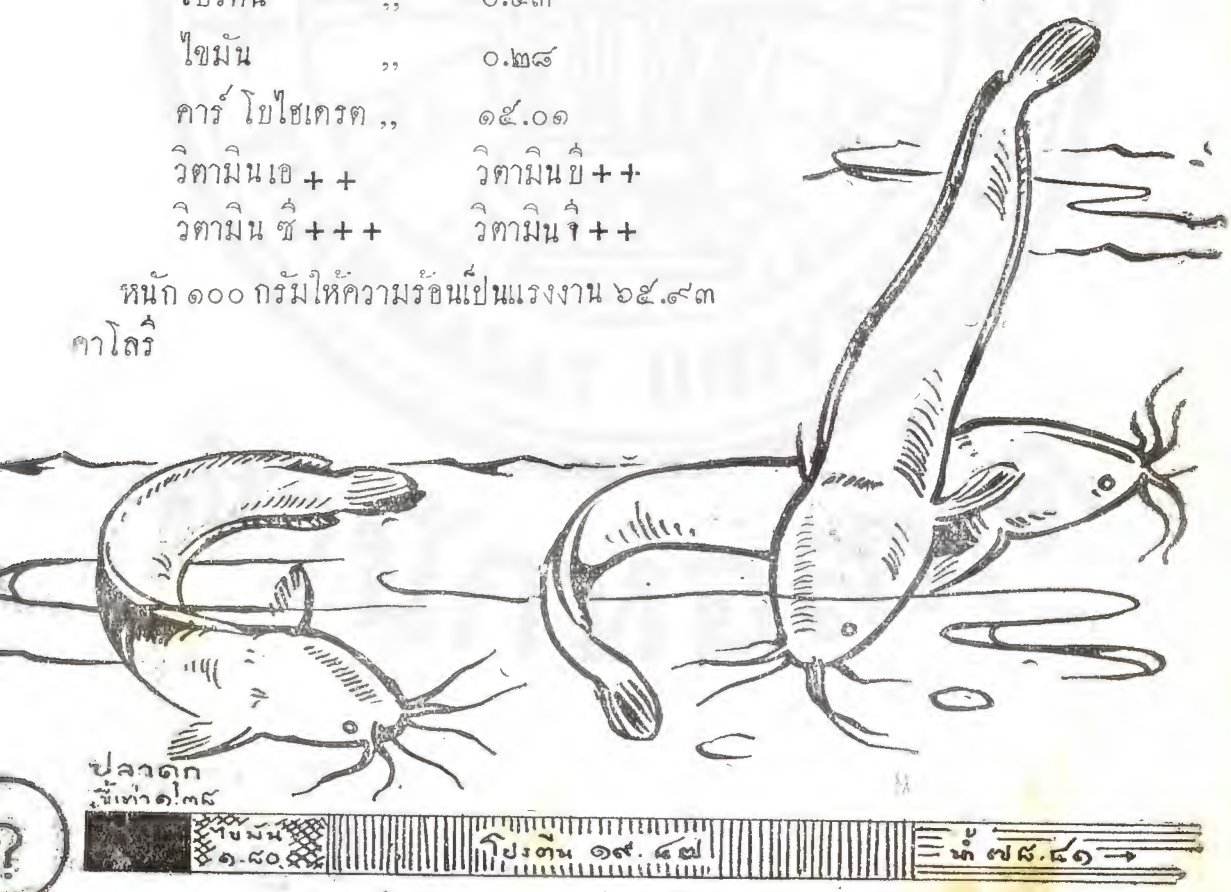
วิตามินซี ++

๕. สับปะรด

ปริมาณ สับปะรดขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๑,๒๘๐ กรัม คั้นน้ำได้ ๕๐๐ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ สับปะรดมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๘๓.๒๔
กาก	,,	๐.๔๕
โปรตีน	,,	๐.๔๓
ไขมัน	,,	๐.๒๘
คาร์โบไฮเดรต	,,	๑๕.๐๑
วิตามินเอ ++		วิตามินบี ++
วิตามินซี +++		วิตามินจี ++

หนัก ๑๐๐ กรัมให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๖๕.๘๓ คาโลรี



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๙๗๐ คาโลรี

๖. มะเฟือง

ปริมาณ มะเฟืองขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๑๒๕ กรัม คั้นน้ำได้ ๘๕ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ มะเฟืองมีคุณภาพ ดังนี้

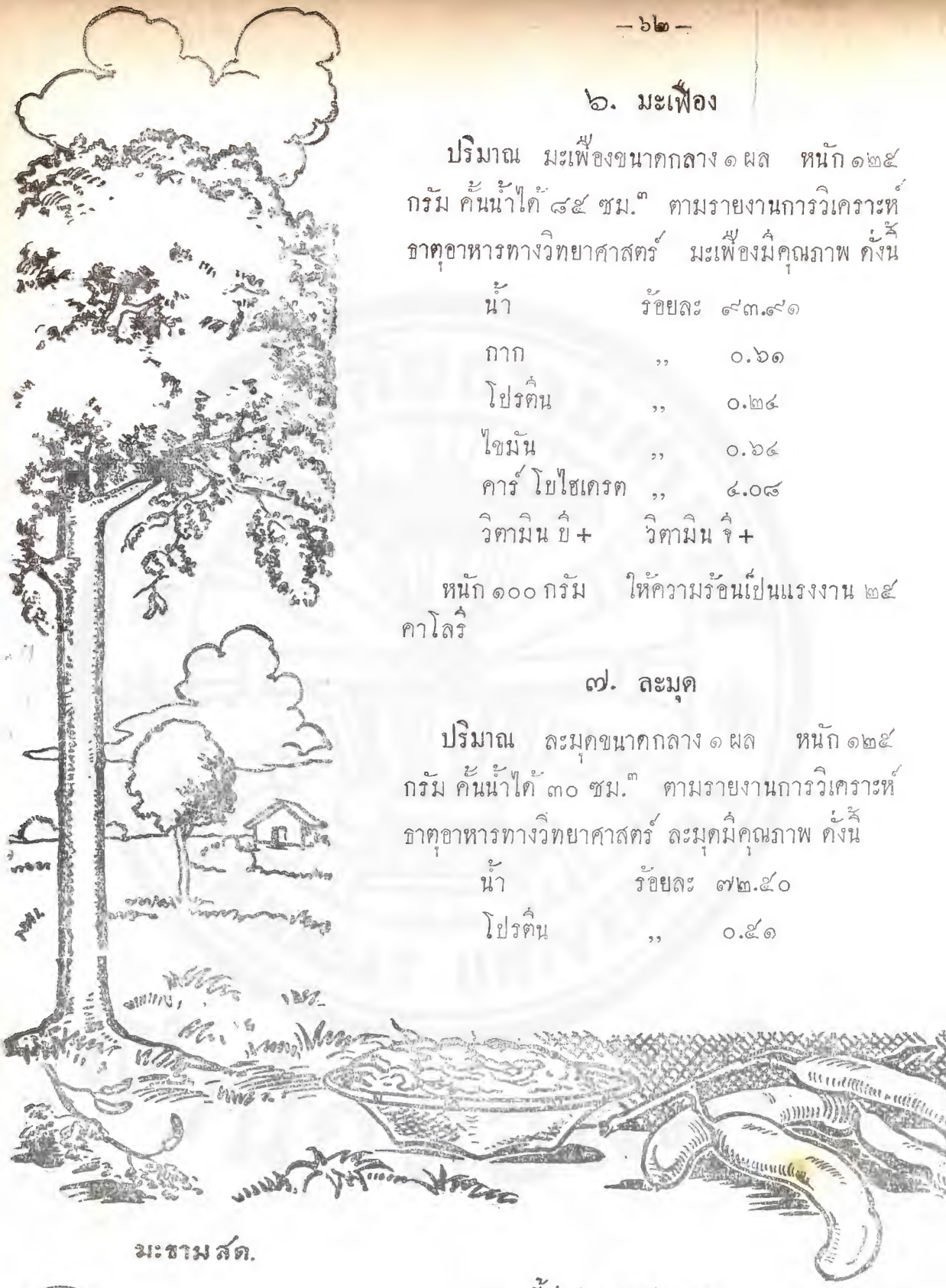
น้ำ	ร้อยละ	๙๓.๙๑
กาก	,,	๐.๖๑
โปรตีน	,,	๐.๒๔
ไขมัน	,,	๐.๖๔
คาร์โบไฮเดรต	,,	๔.๐๘
วิตามิน บี +	วิตามิน จี +	

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๒๕ คาโลรี

๗. ละมุด

ปริมาณ ละมุดขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๑๒๕ กรัม คั้นน้ำได้ ๓๐ ซม.^{๓} ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ ละมุดมีคุณภาพ ดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๗๒.๕๐
โปรตีน	,,	๐.๕๑



มะขามสด.

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๗๖๐ กิโลรี.

วิตามินเอ++ วิตามินบี+++
วิตามินซี++
วิตามินจี+++

๘. คอกเทลน้ำผลไม้

วิธีทำ ผะสมน้ำผลไม้ต่างๆ ที่คั้นไว้อย่างละส่วน คนให้เข้ากันดี แล้วแต่งรสตามใจชอบ ด้วยน้ำมะนาว เกลือ และน้ำตาล

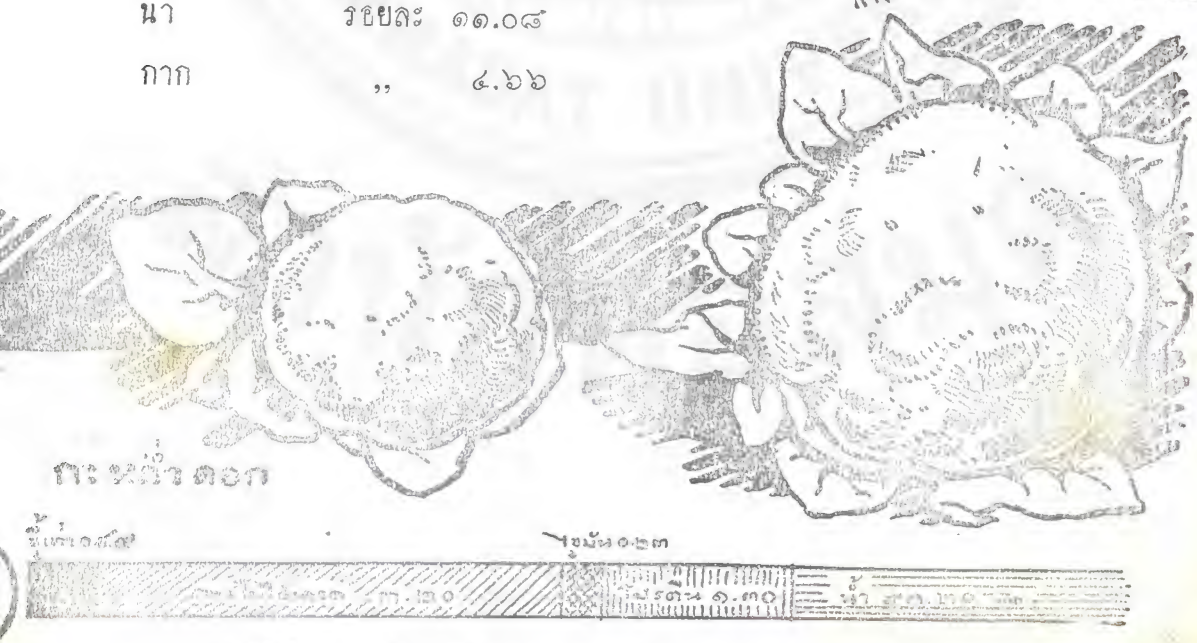
๙, คอกเทลวิตามิน

วิธีทำ ผะสมน้ำผักและผลไม้ ที่คั้นไว้อย่างเท่าๆ กัน คนให้เข้ากันดี แล้วแต่งรสตามใจชอบ ด้วยน้ำมะนาว เกลือ และน้ำตาล

อาหารถั่วเหลือง

ตามรายงาน การวิเคราะห์ธาตุอาหารในถั่วเหลืองของไทยจากภาคเหนือโดยกรมวิทยาศาสตร์ ปรากฏว่ามีคุณภาพ ดั่งต่อไปนี้

น้ำ	ร้อยละ	๑๑.๐๘
กาก	,,	๔.๖๖



ให้ความร้อน กิโลกรัมละ ๒๐๕ คาโลรี

โปรตีน	ร้อยละ	๓๔.๐๔
ไขมัน	,,	๑๘.๖๘
คาร์โบไฮเดรต	,,	๒๖.๗๒
เกลือแร่	,,	๔.๘๒
วิตามินเอ +	วิตามินบี + +	
วิตามินดี +	วิตามินจี +	

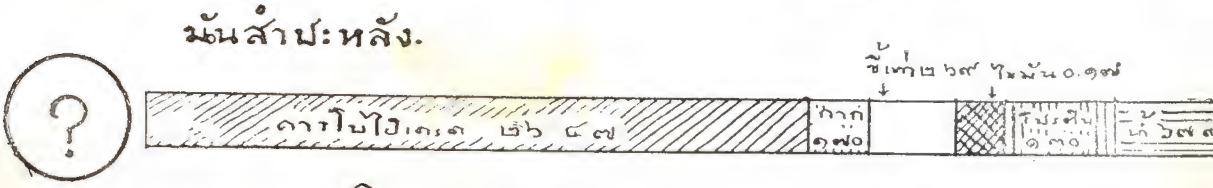
หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๔๑๑ คาโลรี

๑. น้ำนมถั่วเหลือง

มีวิธีทำอยู่หลายวิธี

ก. **วิธีจีน** เลือกเมล็ดถั่วเหลืองคัดเมล็ดลีบออกทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด แล้วแช่น้ำค้างไว้ คืนหนึ่ง โม่ด้วยโม่หินกับน้ำ ๖ ถึง ๑๐ เท่า ต้มน้ำนมดิบที่โม่ได้ พอเดือดก็ยกลง กรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อกันส่วนที่เป็นกากแข็งออก

ข. **วิธีเกาหลี** เลือกเมล็ดถั่วเหลืองล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำประมาณ ๒ เท่าของถั่วทิ้งไว้ ๒๔



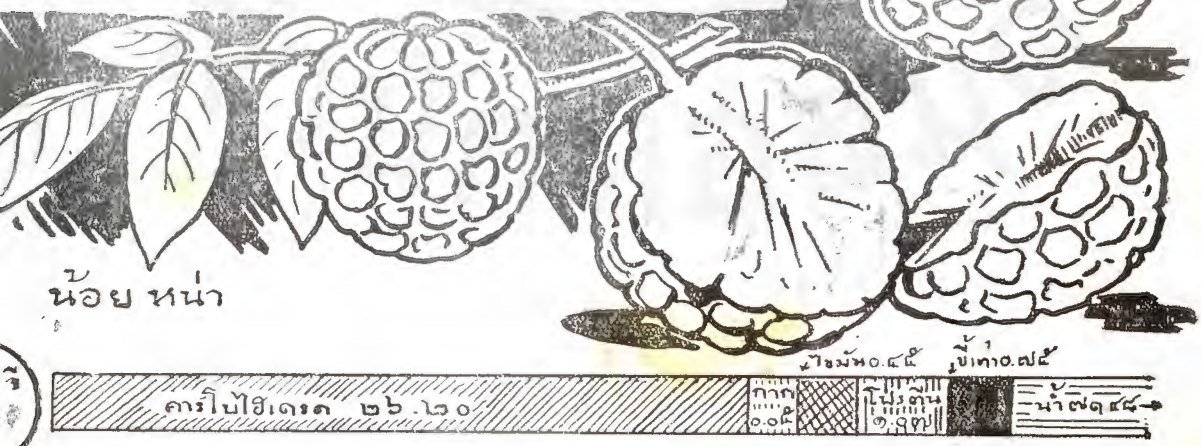
ให้ความร้อน กิโลกรัมละ ๑๑๔๐ คาโลรี

ชั่วโมง แล้วตั้งไฟให้ร้อนจนเกือบจะเดือด จึงยกลงบดเมล็ดถั่วเหลืองในครกจนละเอียดดี แล้วเทน้ำที่แช่ถั่วไว้ใส่ปนลงไปกับถั่ว ถ่ายถั่วที่ตำละเอียดลงในถุงผ้า คั้นเอาน้ำนมออก

ค. วิธีจีนแบบใหม่ เลือกเมล็ดถั่วเหลือง คัดเมล็ดลีบออกทิ้ง คั่วไฟอ่อน ๆ จนเป็นสีน้ำตาลอ่อน แต่อย่าให้ถึงกับไหม้ บดให้ละเอียดด้วยเครื่องบดกาแฟจนละเอียดดี แล้วจึงร่อนด้วยตะแกรงร่อนแป้งชะนิดละเอียด ผงที่ได้นี้ต้มกับน้ำ ๑๐ เท่าของถั่วนาน ๑ ชั่วโมง

ง. วิธีที่กองส่งเสริมอาหารกรมสาธารณสุขได้ทดลองทำ เลือกเมล็ดถั่วเหลือง คัดเมล็ดลีบออกทิ้ง แช่น้ำค้างคืนไว้คืนหนึ่ง นึ่ง ๑ ชั่วโมง โม่ด้วยโม่หินกับน้ำ ๑๐ เท่า แล้วใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด

น้ำนมถั่วเหลืองที่ทำตามวิธีแรก ๒ วิธี (ก. และ ข.) มีลักษณะเหมือนน้ำนมธรรมชาติ แต่มีกลิ่นถั่วเหลืองจัด ส่วนนมที่ทำอย่าง ๒ วิธีหลัง (ค.



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๑๕๙ กาโลรี.

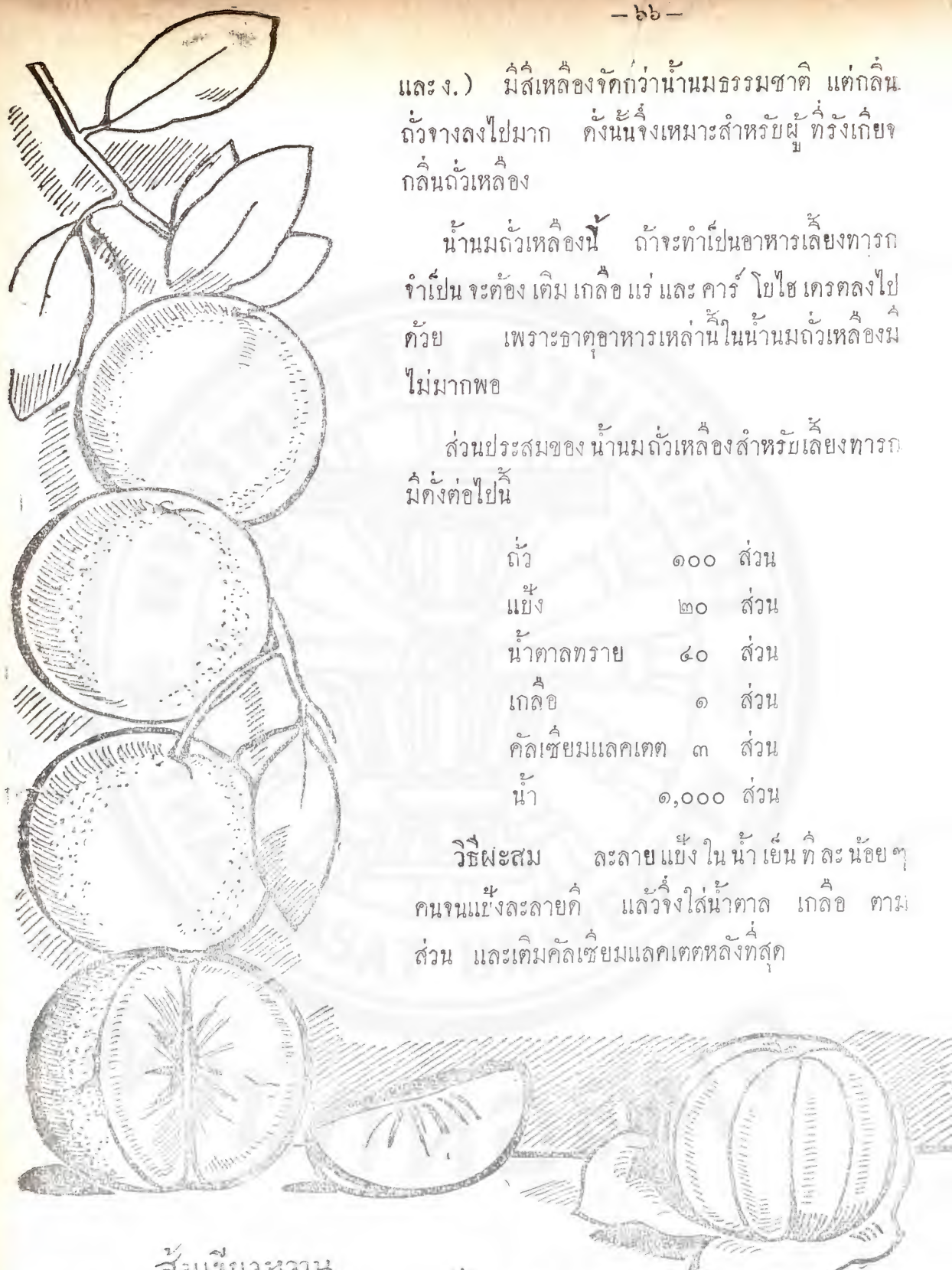
และ ง.) มีสีเหลืองจัดกว่าน้ำนมธรรมชาติ แต่กลิ่นถั่วจางลงไปมาก ดังนั้นจึงเหมาะสำหรับผู้ที่รังเกียจกลิ่นถั่วเหลือง

น้ำนมถั่วเหลืองนี้ ถ้าจะทำเป็นอาหารเลี้ยงทารกจำเป็นจะต้องเติมเกลือแร่และคาร์โบไฮเดรตลงไปด้วย เพราะธาตุอาหารเหล่านี้ในน้ำนมถั่วเหลืองมีไม่มากพอ

ส่วนประสมของน้ำนมถั่วเหลืองสำหรับเลี้ยงทารกมีดังต่อไปนี้

ถั่ว	๑๐๐	ส่วน
แป้ง	๒๐	ส่วน
น้ำตาลทราย	๔๐	ส่วน
เกลือ	๑	ส่วน
คัลเซียมแลคเตต	๓	ส่วน
น้ำ	๑,๐๐๐	ส่วน

วิธีผะสม ละลายแป้งในน้ำเย็นทีละน้อยๆ คนจนแป้งละลายดี แล้วจึงใส่น้ำตาล เกลือ ตามส่วน และเติมคัลเซียมแลคเตตหลังที่สุด



ส้มเขียวหวาน

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๔๑๐ คาโลรี

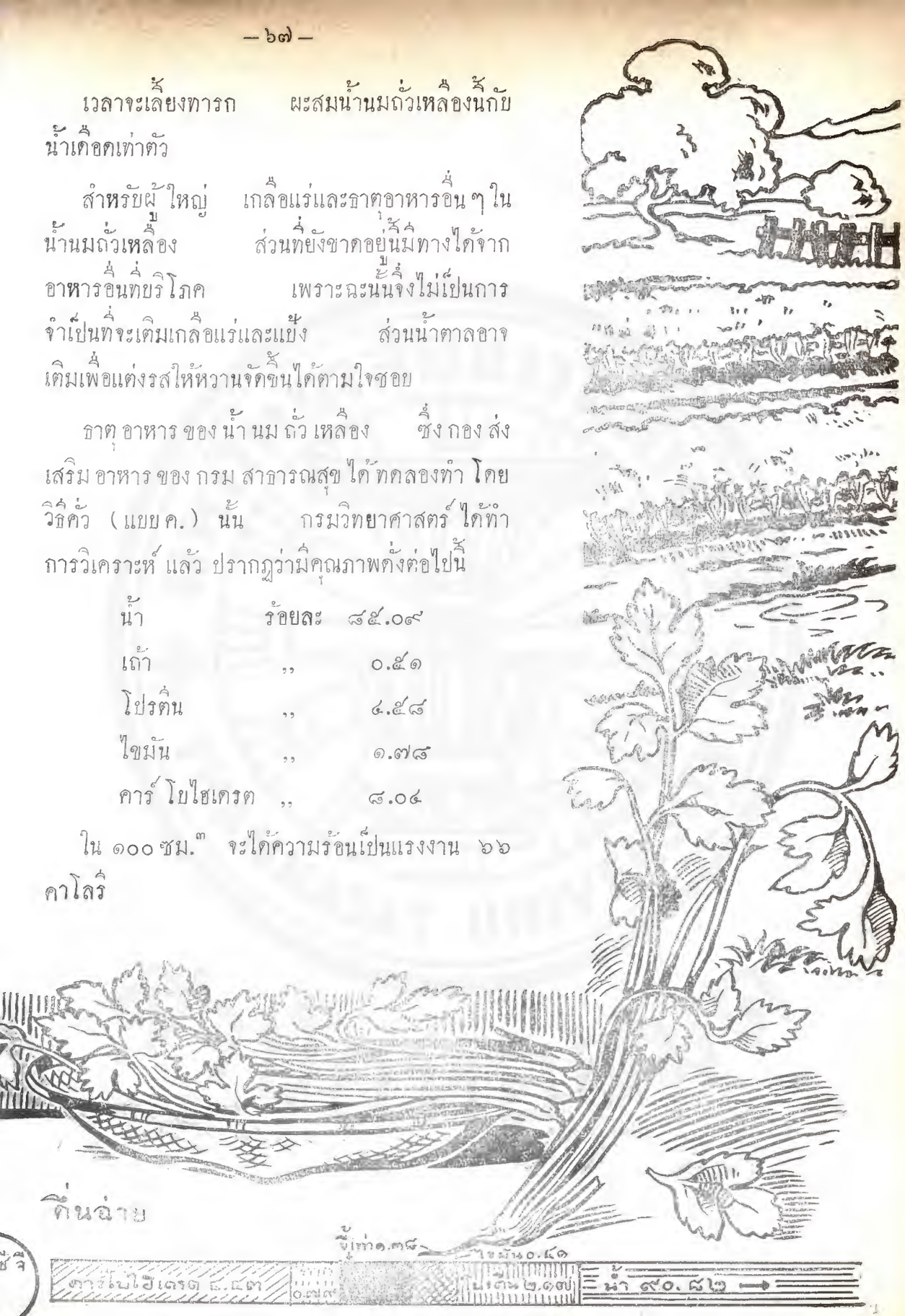
เวลาจะเลี้ยงทารก ผะสมน้ำนมถั่วเหลืองนี้กับน้ำเดือดเท่าตัว

สำหรับผู้ใหญ่ เกลือแร่และธาตุอาหารอื่น ๆ ในน้ำนมถั่วเหลือง ส่วนที่ยังขาดอยู่นี้มีทางได้จากอาหารอื่นที่บริโภค เพราะฉะนั้นจึงไม่เป็นการจำเป็นที่จะเติมเกลือแร่และแป้ง ส่วนน้ำตาลอาจเติมเพื่อแต่งรสให้หวานจัดขึ้นได้ตามใจชอบ

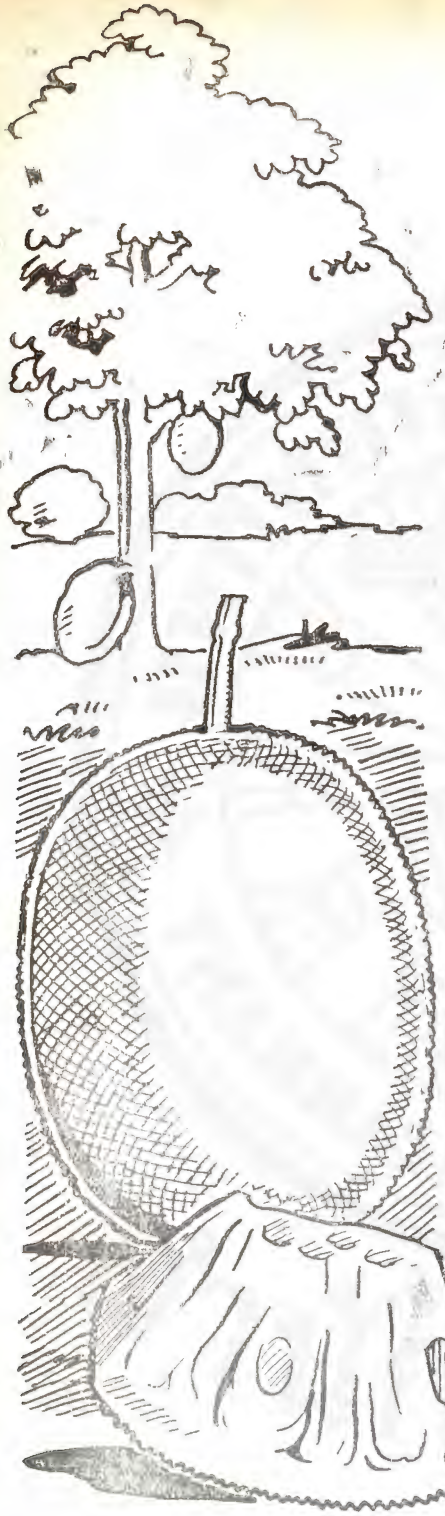
ธาตุอาหารของน้ำนมถั่วเหลือง ซึ่งกองส่งเสริมอาหารของกรมสาธารณสุขได้ทดลองทำโดยวิธีคั่ว (แบบค.) นั้น กรมวิทยาศาสตร์ได้ทำการวิเคราะห์แล้ว ปรากฏว่ามีคุณภาพดังต่อไปนี้

น้ำ	ร้อยละ	๘๕.๐๙
เถ้า	,,	๐.๕๑
โปรตีน	,,	๔.๕๘
ไขมัน	,,	๑.๗๘
คาร์โบไฮเดรต	,,	๘.๐๔

ใน ๑๐๐ ซม.^{๓} จะได้ความร้อนเป็นแรงงาน ๖๖ คาโลรี



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๓๑๐ คาโลรี.



๒. กาแฟถั่วเหลือง

ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ น้ำกาแฟถั่วเหลือง ๑๐ เปอรเซ็นต์ ต้มเดือดนาน ๓ นาที มีคุณภาพ ดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๙๗.๗๕
โปรตีน	,,	๑.๑๐
ไขมัน	,,	๐.๑๒
คาร์โบไฮเดรต	,,	๐.๗๓
ขี้เท่า	,,	๐.๒๖

ใน ๑ ก.ก. จะได้ความร้อนเป็นแรงงาน ๘๕.๖๐ คาโลรี

วิธีทำ เลือกเมล็ดถั่วเหลือง คัดเมล็ดลีบออกทิ้ง คั่วจนเป็นสีน้ำตาลแก่ แล้วยกกะทะลงจากเตา ใส่น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลงบน้ำอ้อย ประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะต่อถั่ว ๑ กิโลกรัม พร้อมกับเกลือเล็กน้อย ประมาณ ๑ ใน ๑๐ ของช้อนกาแฟ ลงในกะทะถั่วทันทีที่ยกกะทะลงจากเตา คนให้ทั่ว

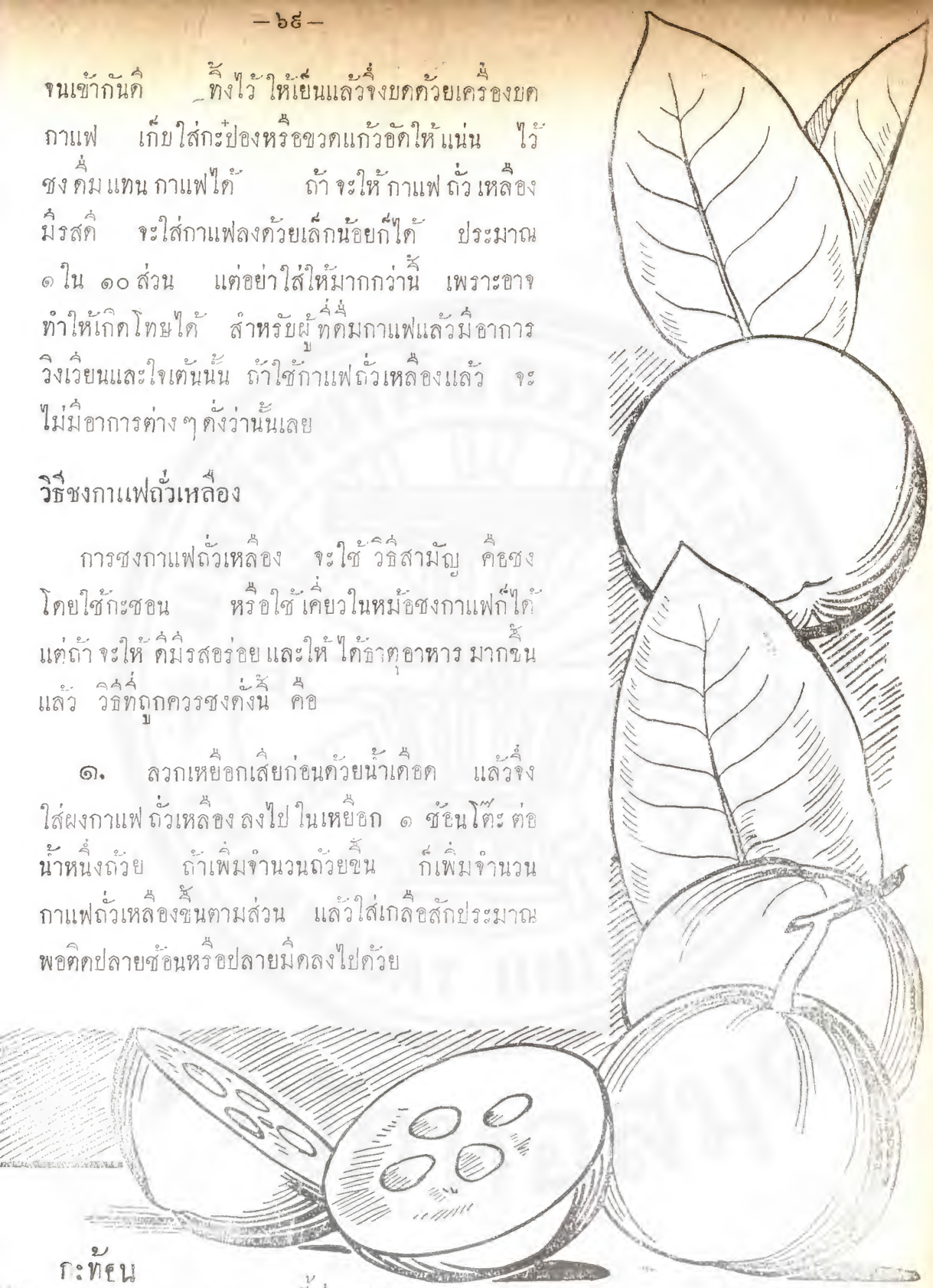
ขนน
ขี้เท่า ๑ ๒๓
๑๐
๑๐
ริมะดัน
๐ ๕๒
น้ำ ๖๕ ๖๐

จนเข้ากันดี ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วจึงบดด้วยเครื่องบดกาแฟ เก็บใส่กะป๋องหรือขวดแก้วอัดให้แน่น ไว้ชงดื่มแทนกาแฟได้ ถ้าจะให้กาแฟถั่วเหลืองมีรสดี จะใส่กาแฟลงด้วยเล็กน้อยก็ได้ ประมาณ ๑ ใน ๑๐ ส่วน แต่อย่าใส่ให้มากกว่านี้ เพราะอาจทำให้เกิดโทษได้ สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟแล้วมีอาการวิงเวียนและใจเต้นนั้น ถ้าใช้กาแฟถั่วเหลืองแล้ว จะไม่มีอาการต่าง ๆ ดังว่านั้นเลย

วิธีชงกาแฟถั่วเหลือง

การชงกาแฟถั่วเหลือง จะใช้วิธีสามัญ คือชงโดยใช้กะชอน หรือใช้เคี่ยวในหม้อชงกาแฟก็ได้ แต่ถ้าจะให้ดื่มรสอร่อยและให้ได้ธาตุอาหารมากขึ้นแล้ว วิธีที่ถูกควรชงดังนี้ คือ

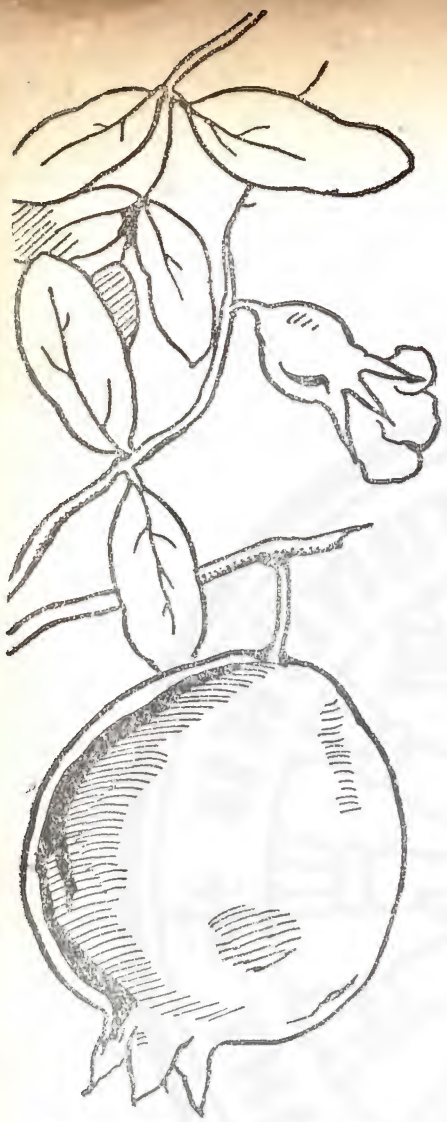
๑. ลวกเหยือกเสียก่อนด้วยน้ำเดือด แล้วจึงใส่ผงกาแฟถั่วเหลืองลงไปในเหยือก ๑ ช้อนโต๊ะต่อน้ำหนึ่งถ้วย ถ้าเพิ่มจำนวนถ้วยขึ้น ก็เพิ่มจำนวนกาแฟถั่วเหลืองขึ้นตามส่วน แล้วใส่เกลือสักประมาณพอติดปลายช้อนหรือปลายมีดลงไปด้วย



กะทัน

จี้ไว้ ๐.๘๙

ให้ความร้อน กิโลกรัมละ ๖๔๐ คาโลรี



๒. รินน้ำเดือดจัดปริมาณตามต้องการลงในเหยือกที่มีกาแฟถั่วเหลืองผงนั้น คนให้ทั่วแล้วเทออกใส่ถ้วย แล้วเทกลับลงไปในเหยือกอีก ทำดังนี้สักสองสามครั้ง

๓. ปิดฝาเหยือกทิ้งไว้ประมาณสัก ๒—๓ นาที แล้วจึงใส่น้ำเย็นลงไปสัก ๑ ช้อนโต๊ะ คนให้ทั่ว ปิดฝาอีกครั้งหนึ่ง แล้วทิ้งไว้อีก ๓ นาที

๔. ตั้งกากาแฟถั่วเหลืองลงในหม้อเคลือบ เอาผ้ากรองคลุมไว้ที่ปากกา กาแฟถั่วเหลือง หรือจะใช้กะชอนก็ได้ รินน้ำกาแฟถั่วเหลืองในเหยือกลงไป ระวังอย่าเขย่าเหยือก

๕. เสร็จแล้วปิดฝากากาแฟถั่วเหลืองเสียให้สนิท แล้วอุ่นให้ร้อนในหม้อเคลือบ โดยเทน้ำเดือดลงในหม้อเคลือบประมาณครึ่งหม้อ (คะเนให้น้ำในหม้อเคลือบท่วมน้ำกาแฟถั่วเหลืองในกา) ตั้งทิ้งไว้จนกระทั่งถึงเวลาต้องการ

๖. เวลาจะดื่ม เติมน้ำตาล และน้ำนม ครีม หรือไม่เติมน้ำนมครีมก็ได้ ปรุงรสเอาตามใจชอบ

ทับทิม

ขี้เท่า ๐.๘๓ โปรตีน ๐.๖๕ ไขมัน ๐.๕๕

คาโบไฮเดรต ๑๖.๗๘		น้ำตาล ๒.๕๖	น้ำ ๗๘.๓๗ →

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๗๗๐ คาโลรี

๓. ถั่วเหลืองทรงเครื่องหวาน

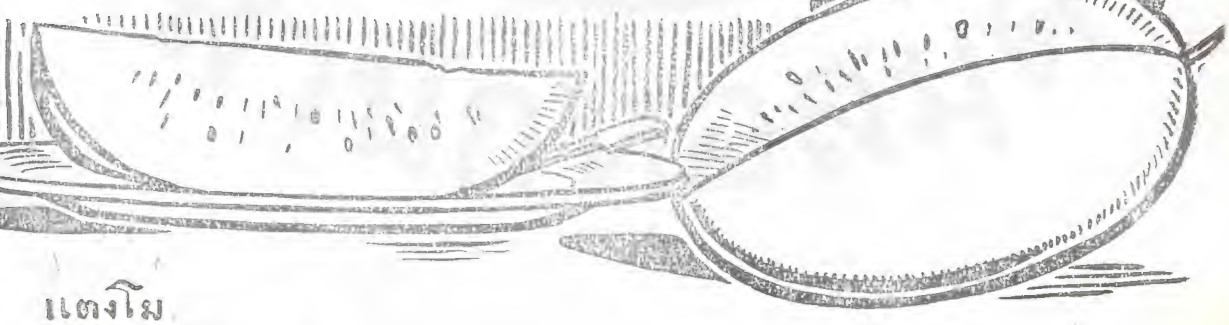
ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ ถั่วเหลืองทรงเครองหวานมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๒.๕๐
กาก	,,	๔.๑๒
โปรตีน	,,	๒๔.๒๒
ไขมัน	,,	๒๒.๖๑
คาร์โบไฮเดรต	,,	๕๒.๘๕
คัลเซียม	,,	๐.๑๗๐
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๔๑๙
เหล็ก	,,	๐.๐๐๗๖
โปแตสเซียม	,,	๑.๓๒๗

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๕๒๗ คาโลรี

ส่วนผะสม	ถั่ว	๑๐๐ กรัม
	น้ำตาล	๕๐ กรัม
	เกลือ	๐.๕กรัม

วิธีทำ เลือกถั่วคัดเมล็ดลีบออกทิ้ง ล้างน้ำจนสะอาด แช่น้ำไว้ ๖ ชั่วโมง แล้วเอาขึ้นจากน้ำผึ่ง



แตงโม

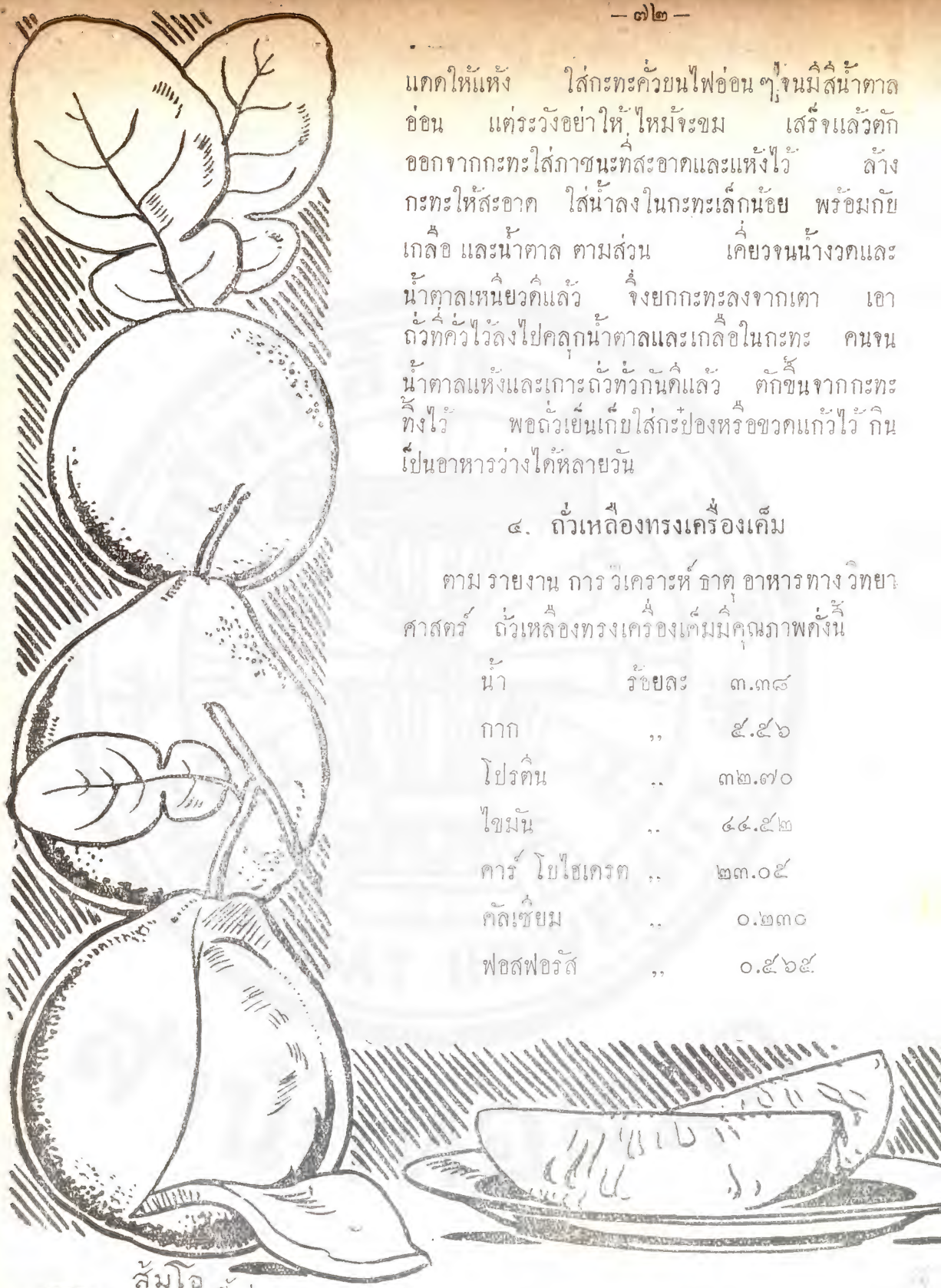
จี้เต่า ๐.๑๘

แดดให้แห้ง ใส่กะทะคั่วบนไฟอ่อน ๆ จนมีสีน้ำตาลอ่อน แต่ระวังอย่าให้ไหม้จะขม เสร็จแล้วตักออกจากกะทะใส่ภาชนะที่สะอาดและแห้งไว้ ล้างกะทะให้สะอาด ใส่น้ำลงในกะทะเล็กน้อย พร้อมกับเกลือ และน้ำตาล ตามส่วน เคี่ยวจนน้ำงวดและน้ำตาลเหนียวดีแล้ว จึงยกกะทะลงจากเตา เอาถั่วที่คั่วไว้ลงไปคลุกน้ำตาลและเกลือในกะทะ คนจนน้ำตาลแห้งและเกาะถั่วทั่วกันดีแล้ว ตักขึ้นจากกะทะทิ้งไว้ พอถั่วเย็นเก็บใส่กะป๋องหรือขวดแก้วไว้ กินเป็นอาหารว่างได้หลายวัน

๔. ถั่วเหลืองทรงเครื่องเค็ม

ตาม รายงาน การ วิเคราะห์ ธาตุ อาหารทาง วิทยาศาสตร์ ถั่วเหลืองทรงเครื่องเค็มมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๓.๓๘
กาก	,,	๕.๕๖
โปรตีน	,,	๓๒.๗๐
ไขมัน	,,	๔๔.๕๒
คาร์โบไฮเดรต	,,	๒๓.๐๕
คัลเซียม	,,	๐.๒๓๐
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๕๖๕



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๕๘๐ คาโลรี

เหล็ก	ร้อยละ	๐.๐๑๐๒
โปแตสเซียม	,,	๑.๗๙๑

หนัก ๑๐๐ กรัม จะให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๖๔๒ คาโลรี

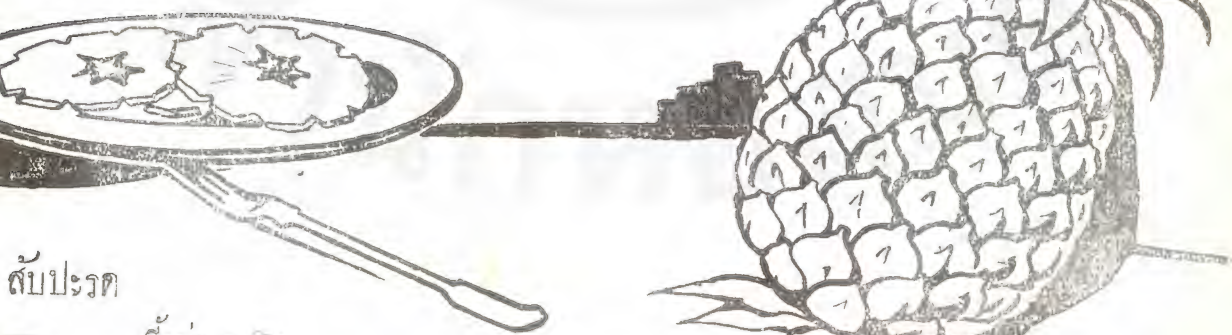
ส่วนผะสม

ถั่ว	๑๐๐ กรัม
น้ำมันถั่ว	๑๔ กรัม
เกลือ	๑.๕ กรัม

วิธีทำ เลือกถั่วเหลืองแช่น้ำไว้ ๖ ชั่วโมง แล้วเอาขึ้นผึ่งแดดให้แห้ง ใส่น้ำมันถั่วลงในกะทะเหล็ก ตั้งไฟพอร้อน ฆ่ากลิ่นน้ำมันเสียด้วยใบพลูใบมะกรูด และใส่ถั่วลงไปทอดบนไฟอ่อน ๆ จนถั่วมีสีเหลืองอ่อนและกรอบดีแล้วจึงตักขึ้น ใส่เกลือขึ้นลงไปคลุกให้เข้ากัน แล้วเก็บใส่กะป๋องหรือขวดรับประทานเป็นอาหารว่างได้หลายวัน

กล้วย—นมสด

วิธีทำ ใช้มีดทองตัดจุกกล้วยลอกเปลือก



สับประรด

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๖๕๙ คาโลรี

ออกแต่เพียงครึ่งเดียวก่อน ผ่ากล้วยตามยาวออกเป็นสองซีก แล้วหั่นตามขวางออกเป็นชิ้น ๆ หนาประมาณ ๐.๕ ซม. แคะเนื้อกล้วยออกจากเปลือกใส่ชามแก้วไว้ ใส่นมสดลงไป แล้วเติมน้ำกุหลาบเล็กน้อยเพื่อให้มีกลิ่นหอม และอาจปรุงแต่งรสได้ โดยเติมน้ำเชื่อมและเกลือตามใจชอบ ถ้าต้องการเย็นจะแช่หรือใส่น้ำแข็งรับประทานก็ได้

ปริมาณ

กล้วยหอมขนาดกลาง	๑ ผล	หนัก	๑๑๕ กรัม
กล้วยน้ำว้า	,, ๑ ผล	หนัก	๘๕ กรัม
กล้วยน้ำ	,, ๑ ผล	หนัก	๖๐ กรัม
กล้วยไข่	,, ๑ ผล	หนัก	๕๕ กรัม

ตาม รายงานการ วิเคราะห์ ธาตุอาหาร ทาง วิทยาศาสตร์ กล้วยมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๘๑.๕๓
กาก	,,	๐.๖๖
โปรตีน	,,	๑.๒๖

กะหล่ำใบ

ขี้เท่า ๐.๗๒ ไขมัน ๐.๑๕

คาโบ ๑ ๑๙ ประตีน ๐.๖๙ น้ำ ๙๗.๖๒

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๘๗ คาโลรี

ไขมัน	ร้อยละ	๐.๘๕
คาร์โบไฮเดรต	,,	๑๔.๗๓
คัลเซียม	,,	๐.๐๑๐
ฟอสฟอรัส	,,	๐.๐๓๕
เหล็ก	,,	๐.๐๐๐๔
โปแตสเซียม	,,	๐.๔๗๔

วิตามินเอ + + วิตามินบี +

วิตามินซี + + + วิตามินดี ไม่แน่ว่ามีหรือไม่

วิตามินอี + + วิตามินจี + +

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๗๔ คาโลรี

คุณภาพของน้ำนมโคโดยทั่ว ๆ ไป

น้ำ	ร้อยละ	๘๖.๖๕
โปรตีน	,,	๓.๓๑
ไขมัน	,,	๔.๑๘
คาร์โบไฮเดรต	,,	๕.๑๓
คัลเซียม	,,	๐.๑๒๒

แตงกวา

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๕๐ คาโลรี

ฟอสฟอรัส	ร้อยละ	๐.๐๙๐
เหล็ก	,,	๐.๐๐๐๑
โปแตสเซียม	,,	๐.๑๔๙
วิตามิน เอ + + +	วิตามิน บี + +	
วิตามิน ซี +	วิตามิน ดี + +	
วิตามิน อี +	วิตามิน จี + + +	

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๗๓ คาโลรี

น้ำนมโคสดตราสามทหาร

ตาม รายงาน การวิเคราะห์ ธาตุ อาหาร ทาง วิทยาศาสตร์ ปรากฏมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๘๕.๘๗
ไขมัน	,,	๓.๕๐
เถ้า	,,	๐.๗๒
โปรตีน	,,	๓.๖๖
คาร์โบไฮเดรต(น้ำตาลนม)	,,	๖.๒๕

วิตามิน ยังมิได้ ทำการวิเคราะห์

น้อยโหน่ง

ขี้เท่า ๐.๗๓ ไขมัน ๑.๑๐

คาร์โบไฮเดรต	๑๙.๑๖	โปรตีน ๑.๖๗	น้ำ ๗๖.๑๘

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๑๗๕๐ คาโลรี

มะละกอ—น้ำนม ครีม

วิธีทำ เลือกมะละกอสุก ผ่าตามยาวออกเป็น ๖ ชิ้น ใช้มีดทองฝานไส้ทิ้ง แล้วผ่าเนื้อมะละกอตามยาวออกเป็นชิ้น ๆ ขนาดกว้างประมาณ ๒ ซม. หั่นขวางอีกทีหนึ่งให้หนาประมาณ ๑ ซม. จนหมดชิ้น จึงฝานเนื้อออกจากเปลือกใส่ชามแก้วไว้ เติมน้ำนมครีมลงไป แล้วแช่น้ำแข็งรับประทานเย็น ๆ

ปริมาณ มะละกอขนาดกลาง ๑ ผล หนัก ๗๙๐ กรัม ตามรายงานการวิเคราะห์ธาตุอาหารทางวิทยาศาสตร์ มะละกอมีคุณภาพดังนี้

น้ำ	ร้อยละ	๘๘.๒๗
กาก	,,	๑.๑๗
โปรตีน	,,	๐.๗๕
ไขมัน	,,	๐.๒๐
คาร์โบไฮเดรต	,,	๘.๗๓
วิตามินเอ + +	วิตามินบี + +	
วิตามินซี + + +	วิตามินจี + +	

ถั่วพุ่ม

รุ้นต่อ ๙๕ ไขมัน ๐ ๒๕

คาร์โบไฮเดรต ๖ ๑๙ | กาก ๑ ๗๓ | โปรตีน ๓ ๓๒ | น้ำ ๘๗ ๕๖

ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๔๑๐ คาโลรี

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๔๑๐ คาโลรี

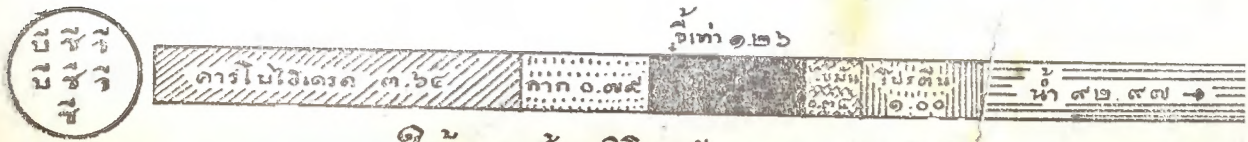
ธาตุอาหารในครีม

น้ำ	ร้อยละ	๖๗.๑๕
โปรตีน	,,	๓.๑๓
ไขมัน	,,	๒๗.๖๐
วิตามิน เอ + + +	วิตามิน บี + +	
วิตามิน ซี +	วิตามิน จี + +	

หนัก ๑๐๐ กรัม ให้ความร้อนเป็นแรงงาน ๒๗๐ คาโลรี

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ไทยพิทยา ถนนตะนาว พระนคร
นายสำเนา ธงไสว ผู้พิมพ์โฆษณา มีนาคม ๒๔๘๒

ผักกาดหอม



ให้ความร้อนกิโลกรัมละ ๒๒๐ คาโลรี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
THAMMASAT UNIVERSITY
สำนักหอสมุด